

**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 PACIRAN SELAMA  
PEMBELAJARAN *DARING* DI MASA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**



Disusun Oleh :  
Dini Intan Fajriyah  
17410050

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 PACIRAN SELAMA  
PEMBELAJARAN *DARING* DI MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

Oleh :

Dini Intan Fajriyah  
NIM. 17410050


Telah disetujui oleh  
Dosen Pembimbing Skripsi,



Umdatul Khoirot, M. Psi  
199005012019032017

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulanan Malik Ibrahim Malang



Dr. Siq Mahmudah, M.Si  
NIP. 196710291994032001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 PACIRAN SELAMA PEMBELAJARAN *DARING* DI MASA PANDEMI COVID-19

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 13 Juli 2021

#### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Dosen Pembimbing



Umdatul Khoirot, M. Psi  
NIP. 199005012019032017

Penguji Utama



Muhammad Jamaluddin, M.Si  
NIP. 198011082008011007

Ketua Penguji




Selly Candra Ayu, M.Si  
NIP. 19940217201911202269

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 196710291994032001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dini Intan Fajriyah

NIM : 17410050

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang berjudul "**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 1 PACIRAN SELAMA PEMBELAJARAN *DARING* DI MASA PANDEMI COVID-19**" merupakan hasil karya sendiri dan bukan orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat oleh peneliti dengan sebenar-benarnya. Apabila pernyataan ini tidak benar, maka peneliti bersedia menerima sanksi.

Malang, 24 Mei 2021



Peneliti,

**Dini Intan Fairivah**  
Nim. 17410050

## **MOTTO**

*“Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia, karena dengan pendidikan, Anda dapat mengubah dunia” -Nelson Mandela*

*“Orang bijak belajar ketika mereka bisa. Orang bodoh belajar ketika mereka terpaksa.” - Arthur Wellesley*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **Alhamdulillah ala kulli hal**

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan saya kesempatan dan kenikmatan berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Ayahanda tercinta Mohammad Sholeh yang telah memberikan dorongan motivasi untuk terus belajar dan menuntut ilmu. Terimakasih telah memberikan dukungan secara materil maupun non materil sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi dengan lancar.

Ibunda tercinta Khoirul Nanin yang tak hentinya mendoakan dan menjadi tempat untuk berkeluh kesah, sehingga saya mampu kuat dalam menghadapi segala rintangan dan melawan kemalasan dalam proses mengerjakan skripsi.

Adik tersayang Bagus Aufa Fikri, dengan candaan dan ejekannya membuat saya termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Paciran Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19”** sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Sholawat serta salam kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang senantiasa dinantikan syafa’atnya di hari akhir.

Penulis menyadari bahwa selama proses penulisan skripsi dan terselesaikannya penelitian ini tidak lepas dari kontribusi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi, selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dari awal sampai akhir proses penyelesaian skripsi ini
5. Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si, selaku dosen wali yang telah memonitoring dan memberikan arahan akademik selama penulis menjadi mahasiswa
6. Bapak/Ibu dosen dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
7. Keluarga saya, ayahanda Muhammad Sholeh dan ibunda Khoirul Nanin, adik saya Bagus Aufa Fikri yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan doa sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan lancar

8. Bapak Wantono Gono Putro S. Pd., M. Pd, selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Paciran yang senantiasa memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut
9. Guru SMA Negeri 1 Paciran yang senantiasa membimbing dan bekerjasama dengan baik selama penelitian berlangsung
10. Siswa –siswi SMA Negeri 1 Paciran yang telah bersedia membantu dan bekerjasama dengan baik selama penelitian berlangsung
11. Teman-teman seperjuangan selama kuliah sampai mengerjakan tugas akhir bersama-sama, Teman – teman Arbei'17, Teman – teman LSO Peer Counseling Oasis Gen 10, dan teman-teman angkatan Psikologi 2017. Terus semangat untuk mencapai cita-cita dan jangan mudah putus asa
12. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini, baik moril maupun materil.

Semoga Allah memberikan imbalan atas kebaikan – kebaikan dalam memberikan dukungan dan motivasi terhadap peneliti sehingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis berharap saran dan kritikan yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun peneliti-peneliti selanjutnya.

Malang, 16 Juni 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
المخلص .....	xvii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II .....	12
KAJIAN TEORI .....	12
A. Konsep Remaja .....	12
B. <i>Self Regulated Learning</i> .....	13
1. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i> .....	13
2. Faktor-faktor <i>Self Regulated Learning</i> .....	14
3. Aspek <i>Self Regulated Learning</i> .....	15
4. Karakteristik <i>Self Regulated Learning</i> .....	16
5. <i>Self Regulated Learning</i> dalam Perspektif Islam .....	17
C. Stres Akademik .....	19

1. Pengertian Stres Akademik .....	19
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	20
3. Aspek-aspek stres akademik .....	22
4. Gejala Stres Akademik .....	23
5. Stres Akademik dalam Perspektif Islam.....	25
D. Hubungan <i>Self Regulated Learning</i> terhadap Stres Akademik .....	26
E. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III .....	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	28
B. Identifikasi Variabel.....	28
C. Definisi Operasional.....	29
1. <i>Self Regulated Learning</i> .....	29
2. Stres Akademik .....	29
D. Populasi dan Sampel .....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	29
E. Metode Pengumpulan Data.....	30
1. Observasi.....	30
2. Wawancara .....	30
3. Dokumen .....	31
4. Kuesioner .....	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
1. <i>Self Regulated Learning</i> .....	32
2. Stres Akademik .....	33
G. Validitas dan Reliabilitas.....	34
1. Uji Validitas .....	34
2. Uji Reliabilitas .....	36
H. Metode Pengolahan data.....	38
1. Analisis Deskriptif .....	38
I. Analisis Data.....	39
1. Uji Normalitas .....	39

2. Uji Linieritas.....	39
3. Uji Hipotesis.....	40
BAB IV .....	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	41
A. Pelaksanaan Penelitian .....	41
1. Profil Sekolah .....	41
2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
B. Hasil deskripsi data.....	42
1. Analisis Deskriptif .....	42
2. Uji Perbandingan .....	47
C. Hasil Penelitian .....	48
1. Uji Normalitas .....	48
2. Uji Linieritas.....	49
3. Uji Hipotesis.....	50
D. Pembahasan .....	52
1. Tingkat <i>self regulated learning</i> .....	52
2. Tingkat stres akademik .....	55
3. Hubungan antara <i>self regulated learning</i> dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Paciran.....	56
4. Perbandingan tingkat <i>self regulated learning</i> dan stres akademik siswa.....	58
BAB V .....	62
PENUTUP .....	62
A. Kesimpulan .....	62
D. Saran.....	62
LAMPIRAN .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala <i>Self Regulated Learning</i> .....	32
Tabel 3. 2 Blueprint Stres Akademik.....	33
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Regulated Learning</i> .....	34
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	36
Tabel 3. 5 Interpretasi Koefisien Reabilitas .....	37
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Regulated Learning</i> .....	37
Tabel 3. 7 Tabel Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik .....	37
Tabel 3. 8 Analisis Reliabilitas.....	38
Tabel 3. 9 kategorisasi data .....	39
Tabel 4. 1 Kategorisasi Data .....	43
Tabel 4. 2 Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i> .....	44
Tabel 4. 3 Kategorisasi Stres Akademik .....	46
Tabel 4. 4 Uji Perbandingan.....	47
Tabel 4. 5 Uji Normalitas .....	49
Tabel 4. 6 Uji Linieritas .....	50
Tabel 4. 7 Interpretasi Nilai r .....	51
Tabel 4. 8 Uji Hipotesis .....	51
Tabel 4. 9 Perbandingan <i>Self Regulated Learning</i> .....	61
Tabel 4. 10 Perbandingan Stres Akademik .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian.....	27
Gambar 4. 1 Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i> .....	44
Gambar 4. 2 Kategorisasi Stres Akademik .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	71
Lampiran 2. Skala <i>Self Regulated Learning</i> .....	72
Lampiran 3. Skala Stres Akademik .....	76
Lampiran 4. Tabulasi Skor <i>Self Regulated Learning</i> .....	80
Lampiran 5. Tabulasi Skor Stres Akademik .....	85
Lampiran 6. Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Self Regulated Learning</i> .....	90
Lampiran 7. Uji Reliabilitas dan Validitas Stres Akademik .....	90
Lampiran 8. Uji Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i> .....	90
Lampiran 9. Uji Kategorisasi Stres Akademik .....	91
Lampiran 10. Uji Normalitas.....	91
Lampiran 11. Uji Linieritas .....	92
Lampiran 12. Uji Korelasi <i>Product Moment</i> .....	92
Lampiran 13. Uji Perbandingan.....	93
Lampiran 14. Verbatim .....	94

## ABSTRAK

**Intan Fajriyah, Dini. 2021.** *Hubungan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Paciran Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19.* Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Umdatul Khoirot, M. Psi

---

Sistem pembelajaran *daring* menurut pemerintah merupakan cara paling efektif yang dapat digunakan untuk melakukan proses belajar mengajar selama pandemi COVID-19. Namun, menurut siswa penerapan sistem pembelajaran *daring* siswa kurang efektif. Banyaknya tugas yang diberikan kepada siswa selama pembelajaran *daring* menyebabkan siswa cenderung mengalami stres akademik. *Self regulated learning* merupakan keterampilan dalam proses belajar dengan menggunakan kognisi, motivasi, dan perilaku. Dengan adanya *self regulated learning* yang dimiliki, mampu membantu siswa dalam mengurangi tekanan akademik selama pembelajaran *daring*. Sehingga, siswa mampu mengarahkan dan memiliki tujuan dalam belajarnya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasi *product moment*. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Paciran kelas 10, kelas 11, dan kelas 12 yang berjumlah 789 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*, dengan jumlah sampel 120 siswa atau 15 % dari jumlah populasi. Metode pengumpulan data menggunakan skala *self regulated learning* yang terdiri dari 58 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,729 dan validitas yang berkisar antara 0,302 sampai dengan 0,640. Dan skala stres akademik yang terdiri dari 50 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,706 dan validitas yang berkisar antara 0,301 sampai dengan 0,617.

Hasil penelitian ini yaitu 1) tingkat *self regulated learning* siswa SMA Negeri 1 Paciran selama pembelajaran *daring* terdapat 55% atau 66 siswa berada pada kategori sedang. 2) tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 1 Paciran selama pembelajaran *daring* terdapat 77,5% atau 93 siswa berada pada kategori sedang. 3) terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik siswa, dengan nilai korelasi koefisien ( $r$ ) sebesar -0,320 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sehingga, pada penelitian ini hipotesis diterima dengan arti semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami, dan sebaliknya jika *self regulated learning* yang dimiliki siswa rendah, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa.

**Kata kunci :** *Self Regulated Learning, Stres Akademik*

## ABSTRACT

**Intan Fajriyah, Dini. 2021.** *The Relationship of Self Regulated Learning with Academic Stress in SMA Negeri 1 Paciran Students During Online Learning in the COVID-19 Pandemic.* Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor : Umdatul Khoirot, M. Psi

---

In line with government's rule, the online learning system is the most effective way that can be used to carry out the teaching and learning process during the COVID-19 pandemic. However, related to students, the application of the student's online learning system is less effective. The number of tasks that are given to students during online learning causes students to tend having academic stress. Self regulated learning is a skill in the learning process by using cognition, motivation, and behavior. By the existence of self-regulated learning, they are able to help students reduce academic stress during online learning. Thus, students are able to direct and have goals in their learning.

This study uses quantitative methods with correlation research design *product moment*. The population in the study were all students of SMA Negeri 1 Paciran in grade 10, grade 11, and grade 12, totaling 789 students. The sampling method used *cluster random sampling technique*, with a sample size of 120 students or 15% of the total population. The data collection method uses a scale *self-regulated learning* consisting of 58 items with a reliability of 0.729 and a validity ranging from 0.302 to 0.640. The academic stress scale consisting of 50 items with a reliability of 0.706 and validity ranging from 0.301 to 0.617.

The results of this research are 1) the level of *self-regulated learning* SMA Negeri 1 Paciran for learning *online* are 55% or 66 students are in the medium category. 2) the academic stress level of SMA Negeri 1 Paciran students during online learning is 77.5% or 93 students are in the medium category. 3) there is a significant negative relationship between *self-regulated learning* and student academic stress, with a correlation coefficient ( $r$ ) of -0.320 and a significance value of 0.000. Thus, the accepted hypothesis in this study means that the higher the *self-regulated learning* of students, the lower the academic stress experienced by students, and vice versa if the *self-regulated learning* of students is low, the higher the academic stress experienced by students.

**Keywords :** *Self Regulated Learning, Academic Stress*



## المخلص

إنتان فجزرية، ديني. 2021. علاقة التعلم الذاتي التنظيم و الضغط الأكاديمي للطلاب المدرسة الثانوية الحكومية الواحدة فاجيران عبر الإنترنت تحت أزمة الوباء covid-19. البحث الجامعي. كلية علم النفس جامعة مولانا مالك ابراهيم الاسلاميّة الدكوميّة مالانج.

المشرفة : أمدّة الخيرات الماجستير

نظام التعلم عبر الإنترنت عند الحكومة هو طريقة فعّالية لتنفيذ عملية التدريس والتعلم تحت تحت أزمة الوباء covid-19. لكن ، عند الطلاب يقولوا أنّ التعلم عبر الإنترنت قلّ فعّاله للتعلم. كثرة الواجبة للطلاب عبر الإنترنت يجعل الطلاب ضغط الأكاديمي. التعلم الذاتي التنظيم هو مهارة في عملية التعلم باستخدام الإدراك والتحفيز والسلوك. بوجود التعلم المنظم ذاتياً، سيساعد الطلاب لتقليل ضغط الأكاديمي أثناء التعلم عبر الإنترنت. حتّى يقادر الطلاب على التوجيه ولديهم أهداف في تعلمهم.

يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية مع تصميم بحث الارتباط اللحظي للمنتج. المجتمع لهذا البحث هو من طلاب المدرسة الثانوية الحكومية الواحدة فاجيران في الصف العاشر والصف الحادية عشر والصف الثانية عشر، بإجمالي 789 طالباً. استخدمت الباحثة طريقة أخذ العينات تقنية أخذ العينات العنقودية العشوائية، بحجم عينة من 120 طالباً أو 15 ٪ من إجمالي السكان. تستخدم الباحثة طريقة جمع البيانات مقياس تعلم منظم ذاتياً يتكون من 58 عنصر ذو موثوقية 0.729 وصلاحيّة تتراوح من 0.302 إلى 0.640. ويتكون مقياس الإجهاد الأكاديمي من 50 فقرة بموثوقية 0.706 وصلاحيّتها تتراوح من 0.301 إلى 0.617.

نتائج هذا البحث هي (1) درجة التعلم الذاتي التنظيم لمدرسة الثانوية الحكومية الواحدة فاجيران 55٪ أو 66 طالباً في الفئة المتوسطة. (2) درجة ضغط الأكاديمي لطلاب أثناء التعلم هو عبر الإنترنت 77.5 ٪ أو 93 طالباً في الفئة المتوسطة. (3) توجد علاقة سلبية بين التعلم المنظم ذاتياً والضغط الأكاديمي للطلاب ، مع قيمة معامل (r) 0.320 وقيمة المعنوية 0.000. حتى تم قبول الفرضية لهذا البحث ، بمعنى أنه كلما زاد التعلم الذاتي التنظيم للطلاب ، انخفض الضغط الأكاديمي ، والعكس صحيح إذا كان التعلم الذاتي التنظيم للطلاب منخفضاً ، كلما زاد الضغط الأكاديمي الذي يعاني منه الطلاب.

الكلمات المفتاحية : التعلم الذاتي التنظيم ، الضغط الأكاديمي

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Wabah *coronavirus diseases* (COVID-19) ramai diperbincangkan dunia sejak awal tahun 2020, merupakan penyakit jenis baru yang ditemukan di Wuhan, Cina pada tahun 2019 yang bisa menyebar melalui tetesan kecil (*droplet*) dari hidung atau mulut. Pemerintah Indonesia mengumumkan dua kasus pertama pasien positif COVID-19 di Indonesia pada 2 Maret 2020, hingga pada saat ini kasus COVID-19 terus meningkat. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia menghimbau kepada masyarakat untuk membatasi kegiatan diluar rumah dengan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Menurut pemerintah cara yang paling efektif untuk melakukan pembelajaran ditengah pandemi yaitu pembelajaran jarak jauh (*daring*) (Fauziyah, 2020). Hal tersebut membuat Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim menerbitkan surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19), Mendikbud Nadiem Makarim menghimbau agar proses belajar dilakukan secara jarak jauh (*daring*), proses belajar dilakukan dari rumah bukan berarti siswa hanya diberi tugas atau pekerjaan saja melainkan guru juga harus ikut berinteraksi dan berkomunikasi membantu murid dalam mengerjakan tugasnya sehingga, meski belajar jarak jauh (*daring*) siswa tetap mendapatkan bimbingan (Mendikbud.go.id, 24 Maret 2020).

Sejak diterbitkan surat edaran nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19) sekolah menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh (*daring*). Penerapan pembelajaran *daring* terdapat kelebihan dalam penerapannya, seperti pembelajaran *daring* dapat dijangkau dari beberapa waktu dan tempat (Oktawirawan, 2020). Menurut Setyosari (2007) dengan adanya pembelajaran yang dilakukan melalui jarak jauh (*daring*) mempunyai banyak potensi diantaranya pembelajaran lebih efektif dan efisien karena terdapat kemudahan untuk mengakses bahan-bahan materi

pelajaran, mampu meningkatkan sikap positif terhadap belajar dan meningkatkan keinginan untuk berkembang dalam belajar.

Namun, berdasarkan fenomena di masyarakat selama pembelajaran *daring* banyak siswa yang mengeluh mengenai tugas yang diberikan oleh guru setiap harinya. Berdasarkan survei komisi perlindungan anak (KPAI) tentang pelaksanaan proses belajar jarak jauh (*daring*) di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota menunjukkan bahwa 73,2% siswa dari 1.700 responden atau 1.244 siswa mengaku bahwa terbebani tugas dari para guru, dan sebanyak 1.323 siswa dari seluruh responden mengatakan sulit karena tuntutan dari guru untuk mengumpulkan tugas dalam waktu yang singkat (Tirto.id, 10 September 2020).

Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru selama proses pembelajaran *daring* menyebabkan banyak siswa merasa stres (News.detik.com, 18 Maret 2020). Sebagaimana fenomena yang terjadi di sekolah SMA Negeri 1 Paciran, banyak siswa merasa tertekan dengan banyaknya tugas selama belajar *daring*, sehingga siswa merasa bosan dan stres. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap BA siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Paciran bahwa selama pembelajaran *daring* merasa stres dan terpaksa ketika harus mengerjakan tugas. Hal tersebut diungkapkan BA sebagai berikut :

*Daring dilakukan sejak awal lockdown bulan maret lalu, daring dilakukan menggunakan aplikasi seperti google classroom, whatsapp, google form, dan youtube. Selain itu gurunya juga menyarankan untuk menggunakan quipper dan ruang guru untuk belajar mandiri agar lebih paham dengan materi pelajaran tetapi, tidak semua siswa bisa menggunakan quipper dan ruang guru karena harus berlangganan dan memakan kuota yang banyak. Saya merasa stres selama pembelajaran daring ini, setiap hari mendapat tugas dengan waktu yang singkat, dalam satu hari terdapat 5 mata pelajaran dan biasanya setiap pelajaran guru memberikan tugas. saya pun merasa terpaksa mengerjakan tugas tersebut karena tuntutan, dan kalau tidak mengerjakan maka tidak dapat nilai (BA, 27 September 2020).*

Hal tersebut, sejalan dengan kondisi FM bahwa awal *daring* ia merasa biasa dengan pembelajaran *daring* namun, lama kelamaan menjadi membosankan. Ia mengeluh karena merasa bingung, stres, dan tidak paham dengan materi pelajaran. Berdasarkan hasil wawancara FM siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Paciran sebagai berikut:

*Sistem pembelajaran daring sejak maret 2020 itu enak, tetapi makin kesini itu semakin bosanin gitu kak. Keluhan saya tuh banyak banget yang pertama itu tugas menjadi menumpuk padahal kalau nggak daring kayak sistem masuk ganjil genap itu kayak ringan gitu, soalnya dikerjakan sama-sama dengan teman. Nah, kalau daring itu dikerjakan sendiri. Jadi menurut saya itu membingungkan, bikin stres juga, terus membuat nilai menjadi turun dan nggak paham sama pelajaran (FM, 29 Januari 2021).*

Selain merasa bosan dan kesulitan dengan sistem pembelajaran *daring*, siswa merasa cemas dengan nilai yang didapatkan apalagi kelas tiga yang seharusnya mempersiapkan materi untuk menghadapi UTBK dan mempersiapkan masuk ke universitas yang diinginkan. Sesuai dengan pernyataan FM sebagai berikut :

*Saya merasa sangat cemas saat pembelajaran daring ini karena saya jarang mengerjakan tugas cuma tugas-tugas yang menurut saya dikumpulkan pada hari ini juga, kalau pas dikumpulkan pas tatap muka itu saya nggak ngerjain tugas, jujur soalnya ya gitu deh, kayak males gitu deh kak. Terus cemas banget sama nilainya soalnya kan udah kelas tiga juga takutnya nanti nggak paham sama pelajarannya gituloh kak (FM, 29 Januari 2021).*

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan BA, bahwa selama pembelajaran *daring* ia merasa khawatir dengan nilai yang diperolehnya. Sesuai pernyataan BA :

*Saya merasa kesulitan dengan pembelajaran daring ini karena harus belajar sendiri apalagi pelajaran yang sulit seperti matematika, geografi, ekonomi, dan sejarah karena biasanya guru jarang menjelaskan materi hanya memberikan PDF atau video dasar-dasar materinya saja. Saya juga khawatir nilai saya turun karena harus belajar mandiri, apalagi sekarang kelas 12 yang sebentar lagi daftar kuliah dan membutuhkan nilai yang baik untuk lolos SNMPTN (BA, 27 September 2020).*

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa SMA Negeri 1 Paciran menggunakan angket yang disebarakan melalui Google Form terhadap 24 siswa diketahui bahwa 83, 3% siswa merasa tertekan dengan banyaknya tugas, dan mengeluh mengenai banyak materi yang tidak dipahami karena keterbatasan untuk bertanya kepada guru secara *online* dan kurangnya penjelasan dari guru. Kemudian, terdapat 70,8% merasa sulit berkonsentrasi ketika harus belajar dirumah dengan alasan ketika waktu belajar dirumah harus terbagi dengan waktu membantu orang tua, dan ketika belajar

secara *daring* menggunakan hp sering terfokuskan dengan hal-hal yang lain. Selanjutnya, diketahui bahwa 83,3% merasa cemas ketika belum menyelesaikan tugas, dan terdapat 58,3% siswa merasa pusing dengan pembelajaran *daring*.

Berdasarkan hasil wawancara dan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa selama pembelajaran jarak jauh (*daring*) siswa merasa tidak memahami materi dengan baik, dengan alasan guru tidak menyampaikan materi dengan maksimal, merasa kesulitan jika terdapat materi yang kurang paham karena sulit untuk bertanya melalui *online* dan tidak semua materi bisa dipahami dengan mudah. Siswa juga mengaku selama pembelajaran *daring* merasa pusing dengan banyaknya tuntutan tugas dari guru dan harus menyelesaikan tugas dengan waktu yang ditentukan. Pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat dapat menyebabkan siswa merasa tertekan dan merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan (Oktawirawan, 2020).

Program pembelajaran jarak jauh (*daring*) dengan banyaknya tugas yang diberikan kepada siswa dapat menimbulkan tekanan bagi siswa (Palupi, 2020). Dengan adanya tekanan akademik yang dihadapi siswa, hal tersebut menyebabkan siswa merasa cemas mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapannya dalam menghadapi tingkat berikutnya, selain itu kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran dapat berdampak pada kemampuan setelah lulus sekolah atau ketika melanjutkan pendidikan di jenjang perkuliahan maupun ketika bekerja (Oktawirawan, 2020).

Menurut Sarafino (2006) hal yang dapat memicu stres siswa jika individu tidak mampu memenuhi tuntutan akademik seperti banyaknya tugas, kurangnya manajemen waktu dengan baik dan banyaknya tuntutan-tuntutan yang harus diselesaikan. Schafer (dalam Dewi, 2015) mengemukakan bahwa terdapat tiga jenis stres diantaranya *neustres* merupakan stres jenis yang netral dan tidak merugikan, *distress* merupakan jenis stres yang terjadi pada saat tuntutan terlalu besar atau terlalu kecil, dan *positive stres* merupakan jenis stres yang membantu untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan tertentu seperti membantu mendorong untuk menyelesaikan tugas yang sulit dengan waktu yang terbatas.

Stres yang terjadi dikalangan siswa atau lingkup akademik merupakan stres akademik (Ifdil & Ardi, 2013). Stres Akademik menurut Desmita merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stresor* yang dialami oleh siswa, bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyaknya tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier, kecemasan ujian, dan manajemen stres (Barseli & Ifdil, 2017).

Menurut Alvin dkk (dalam Wardatul & Ni'matuzahroh, 2016) terdapat dua faktor stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan, faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, Tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan status sosial. Berkaitan dengan salah satu faktor stres akademik yaitu pola pikir, individu yang tidak mampu mengendalikan situasi cenderung mengalami stres lebih besar, dan semakin besar kendali siswa dapat melakukan sesuatu maka semakin kecil kemungkinan stres yang dialami (Barseli & Ifdil, 2017). Dalam sistem pembelajaran dilakukan secara jarak jauh (*daring*), siswa dituntut untuk mampu belajar secara mandiri di rumah dan bertanggungjawab penuh atas belajarnya. Sehingga, dalam pembelajaran *daring* siswa harus berperan sebagai pengajar bagi dirinya sendiri terutama dalam memotivasi diri untuk memahami dan mempelajari materi pelajaran (Darmayanti, 2008)

Namun, berdasarkan kondisi siswa saat belajar jarak jauh (*daring*) siswa cenderung merasa kesulitan. Dengan alasan, guru menjelaskan materi kurang maksimal, sulit untuk bertanya ketika terdapat materi yang kurang dipahami, dan merasa malas karena banyak godaan seperti bermain game. Sesuai hasil wawancara YH kelas 12 SMA Negeri 1 Paciran menyatakan :

*Yang saya keluhkan pembelajaran daring itu karena godaannya banyak seperti game, game, dan game jadi merasa malas, terus materinya juga ada yang sulit untuk dipahami dan untuk bertanya ke guru itu agak gimana gitu mbak. menurut saya ya lebih nyaman belajar disekolah karena disekolah ya enak buat ngerjakan dan gak bikin males dan gak bosan. Kalau di rumah itu bosan mbak, kalau disekolah enak kalau ada yang sulit langsung ditanyakan. Untuk jadwal belajar mandiri di rumah saya tidak punya (YH, 29 Januari 2021).*

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan FM bahwa ia merasa lebih enak ketika belajar disekolah karena belajar bersama teman-teman dan langsung dibimbing oleh guru. ia juga menyatakan bahwa tujuannya belajar untuk bisa masuk UTBK, dan menurutnya selama pembelajaran daring semester dua ini tidak mendapatkan pengetahuan apapun dan tidak paham sama sekali dengan materi pelajarannya. Sesuai pernyataannya sebagai berikut :

*Menurut saya lebih enakan belajar disekolah karena belajar disekolah itu bareng sama temen-temen dan didampingi oleh guru, nah kalo dirumah kan ngga didampingi oleh guru cuma orang didampingi orang tua, orang tua juga kadang sibuk kerja. Menurut saya lebih enak belajar disekolah lebih efektif dan lebih semangat belajarnya. Tujuan saya belajar itu pengen masuk di UTBK, terus nggada. Nggada pengetahuan apapun dan jujur saya tidak paham dengan semester dua ini mending ganjil genap dari pada daring kayak gini (FM, 29 Januari 2021).*

Selanjutnya, hasil wawancara terhadap BA mengaku bahwa tidak memiliki waktu atau jadwal belajar secara teratur. Hal tersebut dinyatakan BA sebagai berikut :

*Sejak daring ini saya sering begadang, bahkan sampai jam 3 dini hari karena biasanya kalau mengerjakan tugas itu malam. menurut saya lebih enak kalau mengerjakan tugas pada malam hari. Saya tidak memiliki jadwal yang pasti untuk belajar dirumah, saya belajar tergantung mood. Jika suasana hati dan otak tenang saja belajar bisa bertahan cukup lama (BA, 27 September 2020).*

Kondisi serupa tidak hanya dialami oleh siswa kelas 12 saja, tetapi terjadi juga terhadap siswa kelas 10 dan 11. Berdasarkan hasil wawancara AN siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Paciran bahwa menurutnya pembelajaran *daring* kurang efektif karena siswa hanya diberi tugas sehingga sulit untuk memahami materi, meski begitu ia tidak memiliki kekhawatiran mengenai nilai, dan selama pembelajaran *daring* ia tidak memiliki jadwal belajar mandiri dirumah karena menurutnya lebih nyaman ketika belajar disekolah. Sesuai dengan pernyataannya sebagai berikut :

*Menurut aku sistem pembelajaran daring kurang efektif dikarenakan lebih susah untuk memahami pelajaran dan saya ngga pernah mengerjakan tugas. Setiap hari mendapatkan tugas kecuali hari sabtu dan minggu, saya malas mengerjakannya karena pelajaran yang sulit dan tidak mendapat penjelasan. Jadwal mandiri nggapunya dan lebih enak belajar dirumah karena lebih mudah memahami materi. Tujuan aku belajar adalah untuk*

*bisa mewujudkan impian, dan selama pembelajaran daring kurang memuaskan dan sulit memahaminya. Untuk nilai selama pembelajaran daring saya tidak khawatir sama sekali (AN, 4 Februari 2021).*

Sejalan dengan kondisi yang dialami SM siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Paciran bahwa, selama sistem pembelajaran *daring* kurang efektif dan ia tidak mengerjakan tugas dikarenakan susah sinyal. Kemudian, kurang faham mengenai materi pelajaran dikarenakan guru langsung memberikan tugas dan jarang memberikan materi. ia juga merasa khawatir dengan nilai yang diperolehnya selama pembelajaran *daring* karena untuk persiapan masuk kuliah. Selain itu, dalam sistem belajar *daring* ia tidak memiliki jadwal belajar mandiri dan mengaku bahwa belajar hanya sesuai *mood* (suasana hati). Hal tersebut sesuai pernyataan SM :

*Pembelajaran daring belum efektif karna masih banyak yang nggak mengerjakan tugas, susahnya sinyal juga. Kurang faham sama materi yang disampaikan guru karena biasanya langsung ngasih tugas dan jarang ngasih materi. Kalau tatap muka lebih faham soalnya materi yang disampaikan lebih jelas. Saya khawatir dengan nilai karena untuk kuliah nanti. saya tidak memiliki jadwal mandiri dan belajar hanya sesuai mood (SM, 4 Februari 2021).*

Berdasarkan paparan hasil wawancara terhadap siswa kelas 10, kelas 11, dan kelas 12 diatas dapat disimpulkan bahwa, selama pembelajaran jarak jauh (*daring*) siswa melakukan belajar secara mandiri hanya karena terpaksa menyelesaikan tuntutan tugas yang harus diselesaikan dengan waktu yang ditentukan, dan kurangnya perencanaan dan pengontrolan diri dalam belajar. Hal tersebut menyebabkan persepsi siswa terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru merupakan beban akademik dan tidak memahami materi selama proses pembelajaran *daring*. Menurut Harahap & Harahap (2020) dalam kegiatan belajar siswa membutuhkan *Self regulated learning* agar siswa memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama dalam menghadapi tugas yang sulit.

*Self regulated learning* menurut Bandura merupakan suatu keadaan dalam proses belajar individu sebagai pengendali aktivitas belajar mandiri, perilaku dalam proses mengambil keputusan dan pelaksana dalam belajarnya, memonitor motivasi dan tujuan akademik, serta mengelola sumber daya manusia dan benda



(MK Filho, 2001). Selanjutnya, menurut Zimmerman (2002) *self-regulation* dalam proses belajar bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik, namun mengelola proses belajar individu sendiri melalui pengaturan dan pencapaian tujuan dengan mengacu pada metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri (Savira & Suharsono, 2013).

Berdasarkan aspek *self regulated learning* menurut Zimmerman (1989) siswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik maka siswa melibatkan tiga aspek dalam proses belajarnya yang meliputi aspek kognisi yang merupakan kemampuan peserta didik dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri dalam proses belajarnya. Kemudian, aspek motivasi yang merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Dan aspek perilaku merupakan upaya untuk menstruktur, mengatur diri, dan menciptakan lingkungan sehingga proses belajar dilakukan secara optimal.

Berdasarkan penelitian Priskila & Savira (2019) mengenai “Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung Dengan Sistem *Full Day School*” diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan sistem *full day school*. Semakin tinggi *self regulated learning* maka akan semakin rendah stres akademik dan semakin rendah *self regulated learning* maka akan semakin tinggi stres akademik siswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurcahyani & Prastuti (2021) mengenai “Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu” diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan stres akademik mahasiswa yang memprogram skripsi yang bekerja paruh waktu.

Berdasarkan penelitian terdahulu dapat dilihat bahwa *self regulated learning* banyak mempengaruhi aspek dalam bidang pendidikan. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Fasikhah & Fatimah (2013) “*Self-Regulated Learning (SRL)* Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa”

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai prestasi akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi pelatihan SRL dengan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan SRL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan SRL berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik pada mahasiswa.

Selanjutnya, penelitian Alfina (2014) mengenai “Hubungan *Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi*” dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kemampuan *self regulated learning* siswa siswi akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda, yang berarti bahwa semakin rendah prokrastinasi seorang siswa maka akan semakin tinggi kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki.

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa selama proses pembelajaran *daring* siswa cenderung merasa kesulitan, merasa bosan, merasa stres, dan cenderung kurang dalam pengelolaan diri dalam belajar. Sehingga, merasa bahwa selama pembelajaran *daring* sangat kurang dalam menerima pemahaman materi pelajaran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *self regulated learning* terhadap stres akademik yang mana peneliti ingin mengetahui seberapa besar kontribusi variabel *self regulated learning* terhadap variabel stres akademik siswa SMA Negeri 1 Paciran selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19.

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa SMA Negeri 1 Paciran dengan alasan bahwa siswa SMA merupakan masa remaja. Dimana stres tidak hanya dialami oleh orang dewasa tetapi dialami juga oleh remaja, menurut Stanley Hall mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan, yang tercakup dalam “*storm and stress*” (Saroinsong et al., 2014). Berdasarkan teori perkembangan, menurut Fagan (2006) masa remaja merupakan masa saat terjadinya perubahan yang cepat dan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian. Sehingga, dalam penelitian ini berfokus pada siswa SMA kelas X, XI, dan XII yang merupakan masa remaja,

dan membandingkan tingkat *Self Regulated Learning* dan stres akademik berdasarkan jenjang usia.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *self regulated learning* siswa SMA Negeri I Paciran selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19 ?
2. Bagaimana tingkat stres akademik siswa SMA Negeri I Paciran selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19 ?
3. Bagaimana hubungan antara *self regulated learning* terhadap stres akademik siswa selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui tingkat *self regulated learning* siswa SMA Negeri I Paciran selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19
2. Mengetahui tingkat stres akademik siswa SMA Negeri I Paciran selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* terhadap stres akademik siswa selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan teori-teori mengenai hubungan *self regulated learning* dan stres akademik siswa selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19
  - b. Penelitian ini bermanfaat sebagai acuan dan referensi untuk pertimbangan yang relevan untuk penelitian selanjutnya
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk sekolah sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk kebijakan dalam menangani stres akademik yang dialami oleh siswa selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19

b. Bagi siswa

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan pengetahuan mengenai *self regulated learning* dan stres akademik sehingga mampu membantu siswa dalam menghadapi atau mengurangi stres akademik yang dialami selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Konsep Remaja**

Masa remaja (*adolesces*) berasal dari bahasalatin “*adolescere*” yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa. Dalam konteks arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, sosial, fisik, dan emosional (Piaget dalam Hurlock, 1976). Santrock (2011) mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan yang rentang dalam kehidupan manusia, dimana masa remaja merupakan masa yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut Monks & Knoers (2014) masa remaja yang berkisar antara usia 12-21 tahun. Di Indonesia, umumnya pelajar yang duduk dibangku sekolah menengah (SMP-SMA) merupakan individu yang sedang dalam perkembangan masa remaja (Hutahaeen, 2019).

Pada masa remaja menurut Stanley Hall mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan, yang tercakup dalam “*storm and stress*” (Saroinsong et al., 2014). Mahan (dalam Suyono, 2016) mengungkapkan bahwa faktor- faktor penyebab stres pada siswa dapat digolongkan menjadi empat diantaranya :

1. Tuntutan pelajaran 26%
2. Konflik dengan orang tua 17%
3. Masalah finansial 10%
4. Pindah rumah atau sekolah 5%

Sehingga, dapat dilihat bahwa faktor yang paling banyak mempengaruhi stres akademik siswa yaitu tuntutan pelajaran sebanyak 26 %. Stres merupakan pengalaman yang sering dialami oleh siswa dalam lingkungan akademik, baik ditingkat sekolah atau di perguruan tinggi. Dalam hal tersebut disebabkan oleh tuntutan akademik yang dihadapi seperti ujian, tuntutan tugas dan lain sebagainya (Lumban Gaol, 2016). Sejumlah penelitian terdahulu telah

menemukan bahwa siswa yang mengalami stres cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun (Lumban Gaol, 2016).

## **B. Self Regulated Learning**

### **1. Pengertian Self Regulated Learning**

*Self regulated learning* dalam bahasa Indonesia disamaartikan dengan istilah belajar dengan regulasi diri atau pengelolaan diri dalam belajar. *Self regulated learning* merupakan kombinasi keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran terasa lebih mudah, sehingga para siswa lebih termotivasi Glynn et al. (2005). Menurut Woolfolk *self regulated learning* merupakan kombinasi kemampuan akademik dan kontrol diri membuat belajar lebih mudah dan siswa memiliki lebih banyak motivasi, dengan kata lain siswa memiliki kemampuan dan keinginan untuk belajar (Nurhasanah et al., 2013).

*Self regulated learning* pertama kali dikemukakan oleh Bandura, merupakan perkembangan teori belajar sosial. *Self regulated learning* dikembangkan oleh Zimmerman dalam dunia pendidikan (Dinata et al., 2016). Zimmerman & Martinez-Pons (1988) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai konsep bagaimana peserta didik mengatur belajarnya sendiri dan secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar.

Pintrich & De Groot (1990) memberikan istilah *self regulation* dalam belajar dengan istilah *self regulation learning*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya. Selanjutnya, Pintrich (2000) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai suatu proses yang aktif, konstruktif, di mana terdapat tujuan dalam pembelajaran kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, dipandu oleh tujuan-tujuan mereka dan segi kontekstual terhadap lingkungan.

Wolters (1998) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan individu dalam mengelola pengalaman belajarnya secara baik

dan efektif dengan berbagai cara, sehingga mendapatkan hasil yang optimal. Sedangkan *self regulated learning* menurut Winne (dalam Adicondro & Purnamasari, 2011) merupakan kemampuan untuk memonitor dan memunculkan sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosio emosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya) (Adicondro & Purnamasari, 2011).

Berdasarkan pengertian beberapa ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulan pengertian *self regulated learning* (pengaturan diri dalam belajar) merupakan konsep belajar yang dimiliki individu dalam mengatur belajarnya untuk mencapai tujuan dalam proses pembelajaran serta melibatkan kognisi, motivasi, dan dan perilaku belajar.

## **2. Faktor-faktor *Self Regulated Learning***

Zimmerman (1989) memaparkan tiga faktor utama yang mampu mempengaruhi *self regulated learning*, antara lain :

### **a. Individu**

Faktor individu berkaitan dengan *self efficacy* peserta didik

### **b. Perilaku**

Faktor perilaku berkaitan dengan observasi diri (*self observation*), penilaian diri (*self-judgement*), dan reaksi diri (*selfreaction*)

### **c. Lingkungan**

Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pergaulan dan lain sebagainya termasuk dukungan sosial dari pihak-pihak yang terlibat di dalamnya.

Sedangkan menurut Thoresen & Mahoney terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* yaitu (Zimmerman, 1989 :332-336):

a. Faktor pribadi

Persepsi *self regulated learning* tergantung pada masing-masing pribadi seseorang yang meliputi pengetahuan, proses metakognitif, tujuan dan afeksi. Pengertian pengetahuan dalam *self regulated learning* artinya seseorang harus memiliki kemampuan dalam menggunakan strategi tersebut secara efektif, pengetahuan tersebut harus didukung dengan proses metakognitif yang baik. Proses metakognitif disini berfungsi untuk merencanakan dan menganalisis tujuan (goals) dalam belajar. Tujuan dan pemakaian proses metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap *self efficacy* dan afeksi (*affect*)

b. Faktor perilaku

Terdapat tiga cara untuk melihat perilaku dalam *self regulated learning* yaitu observasi diri, penilaian diri dan reaksi. Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Hubungan timbal balik bersifat fleksibel dalam artinya salah satu di konteks tersebut dapat menjadi lebih dominan dari aspek lainnya.

c. Faktor lingkungan

Ketika seseorang sudah dapat mengatur diri dengan baik, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah menciptakan lingkungan belajar untuk mendukung proses belajar. Upaya yang dilakukan dalam menciptakan lingkungan tersebut bisa dengan cara mencari bantuan sosial dari orang lain, mengatur tempat belajar dan mencari ilmu dari berbagai sumber.

### 3. **Aspek Self Regulated Learning**

*Self regulated learning* menurut Zimmerman (1989) terdiri dari 3 aspek umum dalam pembelajaran akademis, antara lain:



a. Kognisi

Kognisi meliputi proses pemahaman akan kesadaran dan kewaspadaan diri serta pengetahuan dalam menentukan pendekatan pembelajaran sebagai salah satu cara didalam proses berfikir. Kognisi dalam *self regulated learning* merupakan kemampuan peserta didik dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri dalam proses belajarnya.

b. Motivasi

Motivasi dalam *self regulated learning* merupakan pendorong (*drive*) yang dimiliki individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku dalam *self regulated learning* ini merupakan upaya untuk menstruktur, mengatur diri, dan menciptakan lingkungan sehingga proses belajar dilakukan secara optimal. Seperti mencari informasi dan tempat yang nyaman sehingga memungkinkan untuk belajar

#### 4. **Karakteristik Self Regulated Learning**

Berdasarkan hasil penelitian Mukhid (1998) terdapat beberapa karakteristik perbedaan para siswa yang belajar dengan *self regulated learning* dengan yang tidak, antara lain :

- a. Siswa *familiar* dengan dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (*repetisi, elaborasi, dan organisasi*), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).
- b. Siswa mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metacognition*).

- c. Siswa menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (motivational beliefs), seperti perasaan academic self-efficacy, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas (seperti kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar).
- d. Siswa merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan siswa mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (help-seeking) dari guru/teman sekelas ketika menemui kesulitan.
- e. Untuk perluasan konteks yang diberikan, siswa menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ambil bagian dalam control dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja.

#### 5. *Self Regulated Learning* dalam Perspektif Islam

Maurice Gibbons memaknai *Self Regulated Learning* sebagai sebuah kesiapan dari individu yang mau dan mampu untuk senantiasa belajar meningkatkan pengetahuan (knowledge), kemampuan (skill), prestasi (accomplishment), dan mengembangkan diri (personal development), dengan inisiatif sendiri, dengan atau tanpa bantuan dari orang lain dalam penentuan tujuan belajar, metode belajar, dan evaluasi belajar (Aziz, 2018). Sebagai umat manusia yang lahir di bumi wajib untuk menuntut ilmu, Telah dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan orang-orang yang berilmu sesuai dengan QS Al-Mujadalah; 11 sebagaimana berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis," maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang

*beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti apa yang kamu kerjakan”.*

Isi kandung dalam ayat diatas tentang bagaimana etika dan sopan pendidikan, Dalam kajian tekstual pandangan Al-Quran mengenai ilmu adalah keistimewaan yang menjadikan manusia unggul dan melebihi dari makhluk yang lain untuk menjalankan kekhalifahan di muka bumi. Selain itu menurut Al-Qur'an, manusia memiliki potensi untuk meraih ilmu dan mengembangkannya atas izin Allah (Sholeh, 2016). Sehingga, dapat dilihat bagaimana pentingnya sebagai manusia untuk cinta belajar dan tidak berputus asa untuk menuntut ilmu.

Aziz (2018) menemukan salah satu kisah di dalam al-Quran yang kiranya cukup kuat mengindikasikan karakteristik *self regulated learning*. Kisah tersebut merupakan kisah Nabi Musa yang melakukan perjalanan ilmiah sebagai pelajar mandiri untuk menggali ilmu kepada Nabi Khidir sebagai tenaga pendidik. Keinginan dari dalam diri Nabi Musa sangat kuat untuk mencari ilmu pengetahuan, hal tersebut terpapar jelas dalam QS. Al- Kahfi ; 60 sebagaimana berikut :

وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِفَتْنِهِ لَا آْبْرُحْ حَتَّىٰ أَبْلُغَ مَجْمَعَ الْبَحْرَيْنِ أَوْ أَمْضِيَ حُقُبًا

Artinya : *“Dan (ingatlah) ketika Musa berkata kepada muridnya: "Aku tidak akan berhenti (berjalan) sebelum sampai ke pertemuan dua buah lautan; atau aku akan berjalan sampai bertahun-tahun*

Menurut al-Maraghi, ayat diatas merupakan gambaran perjuangan Nabi Musa untuk belajar dan menemui Nabi Khidir sampai bersusah payah sampai menempuh perjalanan yang panjang. Makna kata “huquban” dalam ayat diatas, ada yang mengatakan setahun, tujuh puluh tahun, delapan puluh tahun, dan bahkan sepanjang masa (Aziz, 2018).

Berdasarkan paparan diatas bahwa Allah akan mengangkan derajat orang-orang yang beriman dan berilmu, sehingga sebagai umat manusia harus memiliki keinginan untuk terus belajar dan memiliki konsep belajar mandiri atau *self regulated learning* sehingga ilmu pengetahuan mampu didapatkan dengan maksimal dan memiliki tujuan dalam belajar.

## C. Stres Akademik

### 1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Sarafino (2006) stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan karena ketidaksesuaiannya antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Lebih lanjut, menurut Sarafino (2006) Hal-hal yang dapat memicu stres siswa apabila individu tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan akademik seperti banyaknya tugas, kurangnya menenjem waktu dengan baik dan banyaknya tuntutan-tuntutan yang harus diselesaikan. Sedangkan, stres menurut Santrock merupakan respon individu saat menghadapi keadaan-keadaan dan peristiwa- peristiwa mengancam serta mengurangi kemampuan individu dalam mengatasi segala hal (Rusdi et al., 2015).

Menurut Barseli & Ifdil (2017) stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping. Stres yang terjadi dikalangan siswa atau lingkup akademik merupakan stres akademik (Ifdil & Ardi, 2013).

Menurut Mulya & Indrawati (2016) stres akademik merupakan perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh siswa karena adanya tuntutan akademik dari guru maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman.

Selanjutnya, menurut Kurnia Rahmawati (2015) stres akademik merupakan keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan - tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* yang berpangkal dari pembelajaran diantaranya : tekanan untuk naik kelas,

lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu (Rahmawati, 2015).

Selanjutnya, Bariyyah (2013) & Rahmawati, (2017) menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Barseli & Ifdil, 2017).

Berdasarkan definisi stres akademik menurut beberapa ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi yang dialami siswa dan berdampak pada biologis maupun psikologis yang disebabkan oleh tekanan akademik seperti banyaknya tugas, tekanan untuk berprestasi tinggi, tekanan dari orang tua maupun guru untuk mendapat nilai yang bagus, dan tekanan untuk memilih jurusan yang tepat.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Menurut Alvin (dalam Wardatul & Ni'matuzahroh, 2016) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik antara lain :

### **a) Faktor internal**

#### **1. Pola pikir**

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa

#### **2. Kepribadian**

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis

#### **3. Keyakinan**

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan

terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b) Faktor eksternal

1. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat

2. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri

3. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya

4. Orang tua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusatpusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang

juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

### **3. Aspek-aspek stres akademik**

Menurut Sarafino & Smith (2012) terdapat dua aspek stres akademik antara lain :

#### **a. Aspek Biologis**

Ketika individu mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, individu tersebut akan memberikan reaksi fisiologis terhadap stressor, misalnya detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang.

#### **b. Aspek Psikososial**

Terdapat pengaruh timbulnya stres dari lingkungan. Stres mampu memberikan reaksi, baik secara psikologis dan sosial. Adapun reaksinya antara lain :

##### **1) Kognitif**

Banyak individu yang telah mengalami reaksi dalam stres, misalnya stres ketika ujian sekolah, individu sering mengabaikan atau salah menafsirkan informasi penting dalam sebuah pertanyaan, serta mengalami kesulitan mengingat jawaban individu yang telah dipelajari sebelumnya. Tingginya stres yang dialami individu mampu mempengaruhi ingatan dan perhatian.

##### **2) Emosi**

Individu lebih mudah menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres. Proses kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional yang dirasakan individu ketika mengalami stres adalah ketakutan dan ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik. Selain itu stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi.

##### **3) Perilaku Sosial**

Beberapa kondisi stres dapat menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan. Individu dapat menjadi kurang

bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungannya, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Sedangkan, aspek stres akademik menurut Robotham (dalam Prasetya, 2020) antara lain kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Penjelasan lebih lanjut yaitu :

a. Aspek kognitif

Kondisi stres disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian pada saat proses belajar, memiliki pemikiran negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Seperti: kebingungan, sulit untuk berkonsentrasi, performansi pengumpulan tugas-tugas yang buruk, daya ingat menurun atau mudah lupa.

b. Aspek afektif / emosional

Meliputi perasaan negatif dan kepercayaan diri cenderung rendah yang disebabkan oleh stres.

Seperti : merasa cemas, mudah marah, sedih yang mendalam, ketakutan, tertekan, khawatir yang berlebihan, dan merasa ragu-ragu.

c. Aspek Fisiologis

Respon yang meliputi respon fisik atau tubuh terhadap situasi akibat stres.

Seperti : detak jantung meningkat, sakit kepala, tidur tidak nyenyak, berkeringat dingin, dan nafsu makan menurun.

d. Aspek Perilaku

Meliputi berperilaku negatif dan antisosial. Seperti : tidak mengumpulkan tugas, tidak mengikuti pelajaran, bersikap acuh dan mudah menyalahkan orang lain.

#### **4. Gejala Stres Akademik**

Gejala stres akademik yang dialami siswa yaitu gejala emosional dan gejala fisik. menurut (Hernawati, N. 2006; Inayatillah, V. 2015) sebagai berikut :



a) Gejala emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

b) Gejala fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar (Barseli & Ifdil, 2017).

Menurut (Simbolon, I. 2015; Fahmi, F. 2011) gejala stres terdiri atas fisik, emosi, dan ditambah dengan perilaku, lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

a) Gejala fisik

Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu: sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

b) Gejala emosi

Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif.

c) Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah (Barseli & Ifdil, 2017).

## 5. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Stres dalam islam merupakan cobaan dari Allah yang dapat memunculkan penyakit hati. Dimana telah disebutkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : *“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”*

Berdasarkan ayat diatas telah dijelaskan bahwa setiap manusia dapat mengalami stres dimana islam memandang stres merupakan cobaan yang datang dari Allah, namun dalam islam juga memberikan solusi menghadapi stres yang dialami seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Fath ayat 4 :

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya : *“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana”*

Pada ayat diatas telah dijelaskan bahwa Allah telah memberikan ketenangan jiwa kepada orang mukmin, sehingga dapat dilihat ketika setiap manusia mengalami stres maka terdapat pula solusinya, seperti halnya Allah memberikan penyakit kepada umat manusia maka terdapat obatnya pula. Seperti ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an surat Yunus ; 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ  
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : *“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”*

Pada ayat diatas telah dijelaskan bahwa Allah memberikan penyembuh bagi penyakit-penyakit dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. Seperti halnya stres akademik yang dialami oleh siswa bahwa stres terdapat coping stres atau hal yang dapat mengurangi stres.

Berdasarkan paparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa stres dapat dialami oleh siapapun, bahkan dapat dialami juga oleh pelajar. Dimana stres yang dialami oleh pelajar dalam lingkup akademik merupakan stres akademik. Islam memandang stres sebagai cobaan yang datang dari Allah dan terdapat pula solusi untuk mengurangi stres.

#### **D. Hubungan *Self Regulated Learning* terhadap Stres Akademik**

Berdasarkan penelitian Priskila & Savira (2019) mengenai “Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung Dengan Sistem *Full Day School*” diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan sistem *full day school* sehingga semakin tinggi *self regulated learning* siswa maka semakin rendah stres siswa dan semakin rendah *self regulated learning* siswa maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa.

Selanjutnya, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyani & Prastuti (2021) mengenai “Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu” bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan stres akademik mahasiswa skripsi Universitas Negeri Malang yang bekerja paruh waktu sehingga dapat diartikan bahwa jika self regulasi yang dimiliki siswa tinggi maka stres akademik yang dialami mahasiswa rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) mengenai “Regulasi dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa” diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Islam Indonesia yang artinya semakin tinggi regulasi diri dalam belajar, maka semakin rendah stres akademik yang

dirasakan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar, maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2016) mengenai “Hubungan Antara *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa” terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa. Sehingga, semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah stres akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi stres akademik.

#### E. Hipotesis Penelitian

H = Terdapat hubungan yang negatif antara *self regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri I Paciran selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19.

Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian



Gambar rancangan penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self regulated learning* merupakan variabel bebas, sedangkan stres akademik merupakan variabel terikat. Hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang analisis data berupa angka (*numerical*) yang diolah menggunakan metode statistik, dengan menggunakan metode kuantitatif akan diperoleh signifikasi perbedaan kelompok atau signifikasi hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 1998).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan *kolerasional*, menurut Azwar (1998) pendekatan *kolerasional* merupakan penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain. Sehingga, dengan pendekatan *kolerasional* peneliti dapat melihat hubungan antar variabel yang diteliti.

##### **B. Identifikasi Variabel**

Setiap penelitian perlu adanya identifikasi variabel terlebih dahulu. Menurut Azwar (1998) identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel utama dan fungsi masing-masing variabel. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas menurut Kerlinger (H. W. A. Putri & Kusumawati, 2020) merupakan variabel yang dipandang sebagai penyebab munculnya variabel terikat yang diduga sebagai akibatnya. Sedangkan, variabel terikat merupakan variabel akibat atau variabel tergantung, dalam hal ini variabel terikat merupakan variabel yang dipradugakan, bervariasi mengikuti perubahan variabel-variabel bebas. Penjelasan lebih lanjut sebagai berikut :

1. Variabel bebas (X) : *Self regulated learning*
2. Variabel terikat (Y) : Stres akademik

## C. Definisi Operasional

### 1. *Self Regulated Learning*

*Self regulated learning* (Pengolahan diri dalam belajar) merupakan konsep belajar yang dimiliki siswa dalam belajar mandiri, Sehingga siswa mampu menentukan dan mencapai tujuan belajar, Mampu menciptakan proses belajar yang nyaman dan melibatkan kognisi, motivasi, dan perilaku dalam belajarnya. Sesuai dengan tiga aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) diantaranya : Aspek kognisi, motivasi, dan perilaku (*behaviour*).

### 2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan keadaan psikologis yang dialami oleh individu yang disebabkan oleh keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dalam proses belajarnya atau disebabkan oleh *stressor* akademik seperti banyaknya tuntutan tugas yang harus diselesaikan, ketidaknyamanan dalam proses belajar atau kondisi tertentu dalam proses pembelajaran sehingga menyebabkan siswa merasa tertekan. Sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2012) diantaranya aspek biologis dan aspek psikososial yang terdiri dari kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Azwar (1998) mendefinisikan populasi sebagai suatu kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian, yang memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang membedakannya dengan kelompok yang lainnya. Sedangkan menurut Arikunto (2006) populasi merupakan keseluruhan dari subjek dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Paciran yang berjumlah 789 siswa.

### 2. Sampel

Sampel menurut Azwar (1998) merupakan sebagian dari populasi. Penentuan pengambilan sampel pada penelitian ini adalah mengacu pada pengertian sampel dari Arikunto (2006) yaitu apabila sampel dalam

penelitian tersebut kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga penelitian yang dilakukan merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subyeknya besar maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006).

Metode *sampling* dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode *cluster random Sampling*. Pengambilan sampel dengan cara kluster (*cluster random sampling*) yaitu melakukan randomisasi terhadap kelompok untuk menentukan subjek (Azwar, 1998). Dalam penelitian ini dilakukan pengambilan subjek secara random terhadap kelompok kelas 1, kelas 2, dan kelas 3 SMA Negeri 1 Paciran. Dalam penelitian ini menggunakan sampel 15% dari jumlah populasi yaitu :

$$\frac{10}{100} \times 789 = 118,3$$

Sehingga, sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 120 siswa SMA Negeri 1 Paciran yang terdiri dari 40 siswa kelas 1, 40 siswa kelas 2, dan 40 siswa kelas 3.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

### **1. Observasi**

Observasi menurut Arikunto (2006) merupakan pengamatan yang dilakukan, meliputi kegiatan pemutusan suatu perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Sedangkan menurut Sugiyono (2013) observasi merupakan suatu proses yang kompleks, dan tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dalam penelitian ini observasi dilakukan untuk melihat kondisi yang dialami siswa dalam proses pembelajaran daring terhadap siswa SMA Negeri 1 Paciran.

### **2. Wawancara**

Wawancara menurut Arikunto (2006) merupakan sebuah percakapan (dialog) yang dilakukan oleh interviewer (pewawancara) terhadap seseorang untuk memperoleh informasi mengenai data tentang variabel, perhatian, atau sikap terhadap sesuatu. Selanjutnya menurut (Sugiyono, 2016) wawancara adalah teknik yang digunakan untuk pengumpulan data apabila peneliti ingin

melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan terhadap beberapa siswa kelas 1, kelas 2 dan kelas 3 SMA Negeri 1 Paciran untuk melihat dan menggali data mengenai fenomena yang terjadi dalam sekolah tersebut sebagai data awal penelitian.

### 3. Dokumen

Metode dokumentasi menurut Arikunto (2006) merupakan metode pengumpulan data yang bersumber dari hal-hal yang tertulis, seperti dokumen, peraturan-peraturan, notulen, catatan harian dan lainnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode dokumentasi untuk mengetahui jumlah populasi atau subjek di sekolah SMA Negeri 1 Paciran.

### 4. Kuesioner

Pada penelitian ini menggunakan kuesioner (angket) untuk mengumpulkan data. Menurut Arikunto (2006) angket merupakan pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi mengenai laporan pribadi atau hal-hal yang diketahui responden. Selanjutnya, menurut Azwar (2013) angket atau kuesioner merupakan suatu bentuk instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yang sangat fleksibel dan mudah digunakan.

Model kuesioner yang digunakan merupakan *skala likert*. *Skala likert* merupakan skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert (1932) mempunyai empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor/nilai yang merepresentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap, dan perilaku (Budiaji, 2013).

Pada skala penelitian ini terdapat jenis pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* berisi tentang dukungan atau konsep yang sesuai dengan ciri atribut yang diukur. Sedangkan, pernyataan *unfavourable* berisi penolakan atau konsep yang tidak sesuai dengan ciri atribut yang diukur (Azwar, 2012). Dalam hal ini, penilaian pada pernyataan *favourable* dan *unfavourable* berbeda. Untuk penilaian pada pernyataan



*favourable* yaitu sangat setuju (SS) = 4, setuju (S) = 3, tidak setuju (TS) = 2, sangat tidak setuju (STS) = 4. Sedangkan, untuk pernyataan *unfavourable* yaitu sangat setuju (SS) = 1, setuju (S) = 2, tidak setuju (TS) = 3, sangat tidak setuju (STS) = 4

## F. Instrumen Penelitian

### 1. *Self Regulated Learning*

Pada variabel *self regulated learning* diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Wolters (2003) berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Zimmerman. Skala yang digunakan mengacu pada aspek Zimmerman yang terdiri dari metakognisi, motivasi, dan perilaku yang terdiri dari 58 aitem . Adapun *blueprint* skala *Self Regulated Learning* sebagai berikut :

**Tabel 3. 1 Blueprint Skala *Self Regulated Learning***

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Unfavourable</i>	<i>Favourable</i>	
Kognisi	<i>Rehearsal</i>	1, 12, 13		15
	<i>Elaboration</i>	2, 3, 11		
	<i>Organization</i>	20	21, 22	
	<i>Metacognitive Self-Regulation</i>	26, 27, 28, 36, 37, 38		
Motivasi	<i>Mastery Self-talk</i>	4, 14	15	20
	<i>Relevance Enhancement</i>	5, 6	16	
	<i>Situational Interest Enhancement</i>	29, 30		
	<i>Performance/Relative Ability Self-Talk</i>	31, 39, 40	41,	
	<i>Performance/Extrinsic Self-Talk</i>	45, 46, 47, 52		
	<i>Self-Consequating</i>	51, 53		
	<i>Environmental Structuring</i>	57, 58		
Perilaku	<i>Effort Regulation</i>	7, 8	9,10,17	23
	<i>Regulating Time and Study Environment</i>	18, 19	23, 25	
	<i>General Intention to Seek Needed Help</i>	24	32	

	<i>Perceived Costs of Help-Seeking (threat)</i>		33	
	<i>Perceived Benefits of Help Seeking</i>	34		
	<i>Instrumental (Autonomous) Help-Seeking Goal</i>	56		
	<i>Expedient (Executive) Help-Seeking Goal</i>		42	
	<i>Seeking Help from Formal Source (teachers)</i>	35, 44		
	<i>Seeking Help from Informal Source (other students)</i>	43		
	<i>Perceived Teacher Support of Questioning</i>	48, 49, 50, 54	55	
	Jumlah			58

## 2. Stres Akademik

Pada penelitian ini, peneliti mengadaptasi skala yang dikembangkan oleh Majrika (2018) untuk mengukur variabel stres akademik dengan mangacu aspek srafino dan smith yang terdiri dari aspek biologis, aspek psikososial (kognitif), psikososial (emosi), dan psikososial (perilaku). Yang terdiri dari 50 aitem. Pada alat ukur tersebut memiliki reliabilitas sebesar 0,884. Adapun *blueprint* skala stres akademik sebagai berikut :

**Tabel 3. 2 Blueprint Stres Akademik**

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Biological</i>	1,5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 46		11
<i>Psychosocial (Cognition)</i>	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 41, 45, 47	49, 50	15
<i>Psyhosocial (Emotion)</i>	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 44, 48		12

<i>Psychosocioal (Social Behavior)</i>	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 42, 43		12
Jumlah			50

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Validitas menurut Arikunto (2013) merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen, dan suatu istrumen bisa dikatakan valid atau shahih jika memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, jika intrumen memiliki validitas yang rendah maka instrumen tersebut kurang valid. Dalam pengambilan keputusan validitas sebuah aitem, menurut Azwar (2015) aitem dikatakan valid jika nilai koefisien korelasi  $> 0,30$ .

Berdasarkan hasil uji coba yang dilakukan bersamaan dengan pengambilan data dilapangan (uji coba terpakai) terhadap 120 subjek siswa SMA Negeri 1 Paciran. Data yang telah terkumpul di analisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 16.0 for windows. Dapat diketahui hasil uji validitas skala penelitian sebagai berikut :

#### a. Skala *self regulated learning*

Pada skala *self regulated learning* terdiri dari 58 aitem. Dalam penelitian ini terdapat 48 aitem valid dan 10 aitem gugur. Skala *self regulated learning* memiliki daya valid sebesar 0,302 sampai dengan 0,640. Berikut merupakan tabel hasil uji validitas skala *self regulated learning* :

**Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Skala *Self Regulated Learning***

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem Valid
		Valid	Gugur	
Kognisi	<i>Rehearsal</i>	12, 13	1	
	<i>Elaboration</i>	2, 3, 11		

	<i>Organization</i>	20, 21, 22		12
	<i>Metacognitive Self-Regulation</i>	26, 27, 28, 38	36, 37	
Motivasi	<i>Mastery Self-talk</i>	4, 14	15	19
	<i>Relevance Enhancement</i>	5, 6, 16		
	<i>Situational Interest Enhancement</i>	29, 30		
	<i>Performance/Relative Ability Self-Talk</i>	31, 39, 40, 41		
	<i>Performance/Extrinsic Self-Talk</i>	45, 46, 47, 52		
	<i>Self-Consequating</i>	51, 53		
	<i>Environmental Structuring</i>	57, 58		
Perilaku	<i>Effort Regulation</i>	7, 8, 17	9, 10	17
	<i>Regulating Time and Study Environment</i>	19, 23, 25	18	
	<i>General Intention to Seek Needed Help</i>	24, 32		
	<i>Perceived Costs of Help-Seeking (threat)</i>	-	33	
	<i>Perceived Benefits of Help Seeking</i>	34		
	<i>Instrumental (Autonomous) Help-Seeking Goal</i>	-	56	
	<i>Expedient (Executive) Help-Seeking Goal</i>	-	42	
	<i>Seeking Help from Formal Source (teachers)</i>	35, 44		
	<i>Seeking Help from Informal Source (other students)</i>	43		

	<i>Perceived Teacher Support of Questioning</i>	48, 49, 50, 54, 55		
Jumlah Aitem Valid				48

b. Skala stres akademik

Dalam penelitian ini, skala stres akademik terdiri dari 50 aitem. Dimana terdapat 35 aitem valid dan 15 aitem gugur. Pada skala stres akademik memiliki daya valid sebesar 0,301 sampai dengan 0,617. Berikut merupakan tabel hasil uji validitas skala stres akademik :

**Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik**

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem Valid
	Valid	Gugur	
<i>Biological</i>	1,5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 46	37	10
<i>Psychosocial (Cognition)</i>	2, 6, 10, 14, 18, 22, 30, 34, 38, 41, 45, 47	26, 49, 50	12
<i>Psyhosocial (Emotion)</i>	3, 15, 19, 23, 35, 39, 44	7, 11, 27, 31, 48	7
<i>Psychosocioal (Social Behavior)</i>	4, 12, 16, 20, 40, 42	8, 24, 28, 32, 36, 43	6
Total Aitem Valid			35

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menurut Arikunto (2013) merupakan suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat mengumpulkan data dikarenakan instrumen tersebut sudah baik. Instrumen dianggap baik apabila nilai koefisiennya berada diantara 0 hingga 1,00. Jika semakin tinggi nilai koefisien reliabilitasnya mendekati 1,00 maka semakin tinggi pula reliabilitasnya. Sebaliknya, jika nilai koefisiennya mendekati angka 0 maka

semakin rendah koefisien reliabilitasnya (Azwar, 2015). Interpretasi koefisien reabilitas dapat dikategorikan menggunakan kategori menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

**Tabel 3. 5 Interpretasi Koefisien Reabilitas**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

b. Skala *Self regulated learning*

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Regulated Learning***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.729	49

Berdasarkan tabel hasil analisis uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 16.0 for windows diketahui nilai *Alpha Cronbach* pada skala *self regulated learning* yaitu 0,729 yang berarti skala tersebut reliabel dengan koefisien kategori kuat.

c. Skala Stes Akademik

**Tabel 3. 7 Tabel Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.706	36

Berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 16.0 for windows pada skala stres akademik diketahui nilai *Alpha Cronbach* yaitu 0,706 yang berarti skala tersebut reliabel dengan koefisien kategori kuat. Berikut merupakan tabel hasil analisis reliabilitas kedua instrumen :

**Tabel 3. 8 Analisis Reliabilitas**

<b>Variabel</b>	<b>Jumlah Aitem</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Kategori</b>
<i>Self regulated learning</i>	48	0,729	Reliabel	Kuat
Stres akademik	35	0,706	Reliabel	Kuat

## **H. Metode Pengolahan data**

### **1. Analisis Deskriptif**

Analisis data bertujuan untuk memaparkan data hasil penelitian dan menganalisis data mentah melalui beberapa tahap, diantaranya yaitu :

#### *a. Mean*

Untuk mencari nilai *mean* menggunakan rumus sebagai berikut :

$$M = (i_{\text{Max}} + i_{\text{min}}) \times \Sigma_{\text{aitem}}$$

Keterangan :

$M$  = *Mean*

$i_{\text{Max}}$  = Skor tertinggi aitem

$i_{\text{Min}}$  = Skor terendah aitem

$\Sigma_{\text{aitem}}$  = Jumlah aitem dalam skala

#### *b. Standar Deviasi*

Setelah mencari nilai *mean*, langkah selanjutnya yaitu mencari nilai standar deviasi menggunakan rumus sebagai berikut :

$$SD = \frac{1}{6} (i_{\text{max}} - i_{\text{min}})$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

$i_{\max}$  = Skor tertinggi subyek

$i_{\min}$  = Skor terendah subyek

c. Kategorisasi Data

Untuk melihat tingkat dari masing-masing faktor, dapat dilihat kategorisasi menggunakan rumus dalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 3. 9 kategorisasi data**

No.	Kategori	Skor
1.	Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
2.	Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
3.	Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

## I. Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk melihat data yang akan dianalisis sudah tersebar dan memiliki distribusi normal atau tidak (Kusrini & Prihartanti, 2014). Untuk melihat normal tidaknya sebaran data penelitian yaitu melihat dari nilai signifikansi, jika nilai Sig. lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ) maka data berdistribusi normal. Sedangkan, jika nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 ( $P < 0,05$ ) maka data berdistribusi tidak normal. Uji normalitas yang digunakan yaitu *kolmogorov-smirnov* oleh Sugiyono (2008) dengan rumus :

$$KD: 1,36 = \sqrt{\frac{n1+n2}{n1n2}}$$

Keterangan :

KD : harga K-Smirnov yang dicari

$N_1$  : Jumlah sampel yang diperoleh

$N_2$  : Jumlah sampel yang diharapkan

### 2. Uji Linieritas

Uji linier hubungan dilakukan bertujuan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y), serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut (Kusrini & Prihartanti, 2014). Dalam penelitian ini uji linieritas menggunakan bantuan software IBM SPSS Statistics 16.0. Dasar



pengambilan keputusan dalam uji linieritas jika nilai *deviation from linearity* Sig.  $>0,05$  maka terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Dan sebaliknya, jika nilai *deviation from linearity* Sig.  $<0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y).

### **3. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik dalam analisa korelasi menggunakan korelasi *product moment*, yang merupakan teknik yang dikembangkan oleh Karl Pearson untuk menghitung koefisien korelasi. Uji *pearson product moment* untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y) dan data berbentuk interval atau rasio.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Profil Sekolah**

SMA Negeri 1 Paciran berada di Jalan Raya Kandang Semangkon No.587, Desa Kandangsemangkon, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan. SMA Negeri 1 Paciran merupakan satu-satunya sekolah tingkat menengah atas yang berstatus negeri di wilayah Lamongan pantura dan sudah terakreditasi A. Sekolah tersebut terdapat tiga jurusan yaitu Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA), Ilmu - ilmu Sosial (IIS), dan Ilmu Bahasa dan Budaya (IBB). SMA Negeri 1 Paciran memiliki beberapa program unggulan diantaranya yaitu program Bebas Buta Baca Al-Qur'an (B3Q), Program Tahfidz, Tata Boga, Tata Busana, dan Prodistik. Program unggulan prodistik bekerja sama dengan Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya (ITS) yang berfokus pada bidang IT dengan sistem SKS yang harus diselesaikan siswa dalam kurun waktu 2,5 tahun atau 5 semester. Siswa yang mampu menyelesaikan program prodistik akan mendapatkan sertifikat yang dikeluarkan langsung oleh Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya (ITS). Dengan adanya program unggulan diatas menjadikan SMA Negeri 1 Paciran seperti Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan Madrasah Aliyah (MA).

Selain program unggulan tersebut, SMA Negeri 1 Paciran juga memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler diantaranya yaitu Pramuka, Paskibraka, OSIS, MPK, Teater, Seni Tari, Paduan Suara, Voli, Basket, PMR, KIR, Al-Banjari, English Club, Jurnalistik, dan PSHT. SMA Negeri 1 Paciran terkenal dengan jargon "SMAPA, Semangat Meraih Prestasi" dan memiliki visi dan misi sebagai berikut :

Visi : Berprestasi, berakhlak mulia, berjiwa mandiri, berwawasan luas,  
dan peduli terhadap lingkungan

Misi :

1. Melaksanakan kegiatan pembelajaran secara efektif dengan pendekatan PAKEM, sehingga tiap siswa dapat mengembangkan diri secara optimal.
2. Menumbuhkan semangat keunggulan kepada seluruh siswa sehingga mampu menjuarai lomba bidang akademik maupun non akademik tingkat kabupaten.
3. Menumbuhkan penghayatan dan pengalaman terhadap ajaran agama yang dianut, melalui pembiasaan baca Al-Qur'an diawal KBM dan shalat dhuhur berjamaah.
4. Mengamalkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.
5. Membudayakan senyum, salam, sapa dan santun.
6. Mengembangkan teknologi informasi dan komunikasi dalam pembelajaran dan administrasi sekolah.
7. Menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, hijau, dan sehat.

## **2. Waktu dan Tempat Penelitian**

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 29 maret 2021 sampai dengan tanggal 08 april 2021. Proses penelitian dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang dilakukan menggunakan *googleform* yang disebarakan melalui *WhatsApp*.

## **B. Hasil deskripsi data**

### **1. Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif kategorisasi data dilakukan dengan dasar hasil perhitungan skor hipotetik. Berdasarkan hasil perhitungan skor hipotetik, selanjutnya pembagian kelompok dengan membagi rentang menjadi tiga interval yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Untuk kategorisasi data menggunakan rumus sebagai berikut :

**Tabel 4. 1 Kategorisasi Data**

No.	Kategori	Skor
1.	Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
2.	Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
3.	Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

Keterangan :

M : Mean

SD : Standar Deviasi

**a. Kategorisasi tingkat *self regulated learning***

Hasil perhitungan hipotetik pada variabel *self regulated learning* dapat dijabarkan sebagai berikut :

$$\text{Min} = 58$$

$$\text{Max} = 232$$

$$\text{Range} = \text{Max} - \text{Min}$$

$$= 232 - 58$$

$$= 174$$

$$\text{Mean} = \frac{\text{min} + \text{max}}{2}$$

$$= \frac{58 + 232}{2}$$

$$= 145$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6$$

$$= 174 : 6$$

$$= 29$$

1.) Tinggi

$$M + 1\text{SD}$$

$$= 145 + 1(29) = 174$$

2.) Sedang

$$M - 1 \text{ SD} \leq X \leq M + 1 \text{ SD}$$

$$= 145 - 1(29) \leq X \leq 145 + 1(29)$$

$$= 115 - 173$$

3.) Rendah

$M - 1SD$

$= 145 - 1(29)$

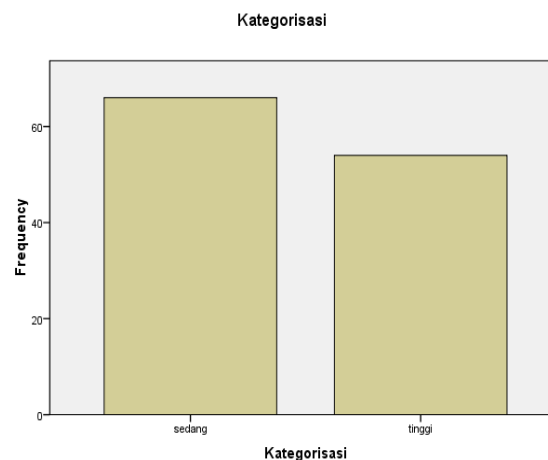
$= 116$

**Tabel 4. 2 Kategorisasi *Self Regulated Learning***

		Kategorisasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	66	55.0	55.0	55.0
	Tinggi	54	45.0	45.0	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel hasil uji kategorisasi menggunakan bantuan SPSS versi 16.0 for windows, maka dapat diketahui bahwa dari 120 responden yang diteliti terdapat 66 responden pada kategori sedang dengan jumlah prosentase 55% dan terdapat 54 responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah prosentase 45%. Berikut merupakan frequency hasil uji kategorisasi *self regulated learning* :

**Gambar 4. 1 kategorisasi *self regulated learning***



**b. Kategorisasi tingkat stres akademik**

Hasil dari perhitungan hipotetik pada variabel stres akademik dapat dijabarkan sebagai berikut :

$$\text{Min} = 50$$

$$\text{Max} = 200$$

$$\text{Range} = \text{Max} - \text{Min}$$

$$= 200 - 50$$

$$= 150$$

$$\text{Mean} = \frac{\text{min} + \text{max}}{2}$$

$$= \frac{50 + 150}{2}$$

$$= 125$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6$$

$$= 150 : 6$$

$$= 25$$

1.) Tinggi

$$M + 1\text{SD}$$

$$= 125 + 1(25) = 150$$

2.) Sedang

$$M - 1\text{SD} \leq X \leq M + 1\text{SD}$$

$$= 125 - 1(25) \leq X \leq 150 + 1(25)$$

$$= 101 - 149$$

3.) Rendah

$$M - 1\text{SD}$$

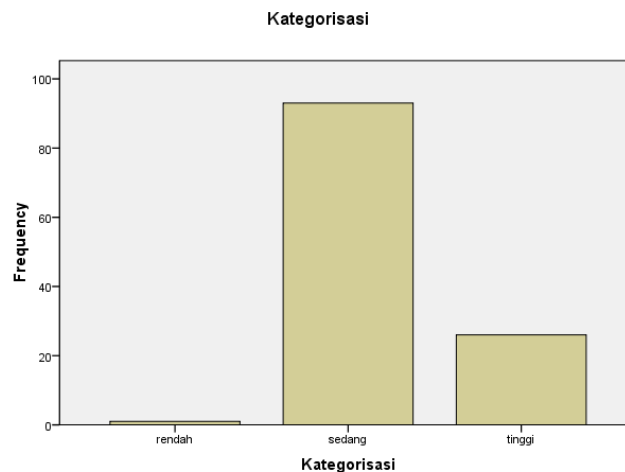
$$= 150 - 1(25)$$

$$= 100$$

**Tabel 4. 3 Kategorisasi Stres Akademik**

Kategorisasi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	1	.8	.8	.8
Sedang	93	77.5	77.5	78.3
Tinggi	26	21.7	21.7	100.0
Total	120	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel hasil uji kategorisasi diatas menggunakan SPSS versi 16.0 for windows diketahui bahwa dari 120 responden terdapat 1 responden berada pada kategori rendah dengan prosentase 0,8%, kemudian terdapat 93 responden berada pada kategori sedang dengan prosentase 77,5%, dan 26 responden berada pada kategori tinggi dengan prosentase 27,7%. Dibawah ini merupakan frequency uji kategorisasi sebagai berikut :

**Gambar 4. 2 kategorisasi stres akademik**

## 2. Uji Perbandingan

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji tambahan untuk membandingkan kelompok sampel berdasarkan usia. Berikut merupakan tabel hasil uji perbandingan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 16.0 for windows :

**Tabel 4. 4 Uji Perbandingan**

Report			
Usia		SRL	StresAkademik
15 Tahun	Mean	175.14	139.00
	N	14	14
	Std. Deviation	18.321	13.767
16 Tahun	Mean	175.80	134.27
	N	44	44
	Std. Deviation	18.698	15.822
17 Tahun	Mean	168.12	141.02
	N	42	42
	Std. Deviation	19.046	13.024
18 Tahun	Mean	172.10	133.80
	N	20	20
	Std. Deviation	17.354	15.144
Total	Mean	172.42	137.11
	N	120	120
	Std. Deviation	18.646	14.727

Berdasarkan tabel hasil uji perbandingan diatas, dapat diketahui bahwa pada variabel *self regulated learning* responden yang berusia 15 tahun memiliki nilai mean sebesar 175,14 dengan jumlah 14 responden, kemudian responden yang berusia 16 tahun memiliki nilai mean sebesar



175,80 dengan jumlah 44 responden, responden yang berusia 17 tahun memiliki nilai mean sebesar 168,12 dengan jumlah 42 responden, dan responden yang berusia 18 tahun memiliki nilai mean sebesar 172,10 dengan jumlah 20 responden. Pada variabel stres akademik responden yang berusia 15 tahun memiliki nilai mean sebesar 139 dengan jumlah 14 responden, responden yang berusia 16 tahun memiliki nilai mean 134,27 dengan jumlah 44 responden, responden yang berusia 17 tahun memiliki nilai mean 141,02 dengan jumlah 42 responden, responden yang berusia 18 tahun memiliki nilai mean 133,80 dengan jumlah 20 responden. Sehingga, dapat diartikan bahwa responden yang memiliki *self regulated learning* tinggi yaitu responden yang berusia 16 tahun dengan nilai mean 175,80 dan responden yang rentan mengalami stres akademik yaitu responden yang berusia 17 tahun dengan nilai mean sebesar 141,02.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada skala *skala self regulated learning* dan skala stres akademik berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 16.0 for windows dengan statistik uji *one sample kolmogorov smirnov*. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas yaitu jika nilai Sig. lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ) maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan, jika nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 ( $P < 0,05$ ) maka data berdistribusi tidak normal.

Berikut merupakan tabel hasil dari uji normalitas :

**Tabel 4. 5 Uji Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
		Unstandardized Residual
N		120
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.95372807
Most Extreme Differences	Absolute	.073
	Positive	.065
	Negative	-.073
Kolmogorov-Smirnov Z		.799
Asymp. Sig. (2-tailed)		.545

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas dapat diketahui bahwa nilai sig sebesar 0,545 atau lebih besar dari 0,05 yang berarti data pada skala *self regulated learning* dan skala stres akademik berdistribusi normal.

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel *self regulated learning* dengan variabel stres akademik, serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Dalam penelitian ini uji linieritas dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 16.0 for windows dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai *deviation from linearity* Sig. >0,05 maka dapat diartikan terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan stres akademik. Dan sebaliknya, jika nilai *deviation from linearity* Sig. <0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan stres akademik.

Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4. 6 Uji Linieritas**

ANOVA Table		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
StresAk B	(Combined)	11647.125	54	215.688	.990	.512
ademi etween	Linearity	2637.515	1	2637.515	12.107	.001
* SRL Groups	Deviation from Linearity	9009.610	53	169.993	.780	.824
Within Groups		14160.467	65	217.853		
Total		25807.592	119			

Berdasarkan tabel uji linieritas diatas, dapat diketahui nilai *deviation from linearity* sebesar 0,824 atau lebih besar dari 0,05 maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan stres akademik.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui korelasi antara variabel *self regulated learning* terhadap stres akademik. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 16.0 for windows dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*. Dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka berkorelasi dengan artian hipotesis diterima dan jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka tidak berkorelasi dengan artian hipotesis ditolak.

Untuk melihat interpretasi terhadap angka korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel interpretasi nilai r berikut:

**Tabel 4. 7 Interpretasi Nilai r**

Interval nilai r	Tingkat hubungan
0,00-0,200	Sangat rendah
0,21-0,400	Rendah
0,41-0,600	Sedang
0,61-0,80	Tinggi
0,81-1,00	Sangat tinggi

Berikut merupakan tabel hasil uji hipotesis :

**Tabel 4. 8 Uji Hipotesis**

Correlations			
		SRL	StresAkademi k
SRL	Pearson Correlation	1	-.320**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
StresAkademi k	Pearson Correlation	-.320**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120	120

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi hubungan *self regulated learning* dengan stres akademik yaitu

sebesar 0,000 yang artinya nilai  $\text{sig} < 0,005$  sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik. Pada nilai *pearson correlation* diketahui  $-0,320^{**}$  sehingga dapat diartikan bahwa *self regulated learning* dengan stres akademik berkorelasi rendah, dengan arah hubungan negatif sehingga dapat diketahui bahwa *self regulated learning* dengan stres akademik terdapat hubungan negatif signifikan yang artinya semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa. Dan sebaliknya, jika semakin rendah *self regulated learning* siswa maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Tingkat *self regulated learning***

Sistem pembelajaran *daring* diterapkan di Indonesia sejak adanya wabah virus *coronavirus diseases* (COVID-19). Selama pembelajaran sistem *daring* diterapkan, proses belajar dilakukan di rumah masing-masing dengan menggunakan media *online* seperti *google classroom*, *whatsapp*, *google form*, *quipper*, dan *youtube*. Dengan adanya sistem pembelajaran *daring* banyak siswa merasa jenuh dan tertekan yang disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh guru sehingga siswa cenderung merasa stres.

Sebagaimana kondisi yang terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Paciran selama pembelajaran *daring* siswa cenderung merasa kesulitan dan tertekan dengan banyaknya tugas. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 24 siswa bahwa terdapat 83,3% siswa merasa tertekan dengan banyaknya tugas, dan mengeluh mengenai banyak materi yang tidak dipahami karena keterbatasan untuk bertanya kepada guru secara *online* dan kurangnya penjelasan dari guru. Kondisi selama pembelajaran *daring* tersebut dapat memicu stres pada siswa. Hal-hal yang dapat memicu stres siswa menurut Sarafino (2006) apabila individu tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan akademik seperti banyaknya tugas, kurangnya

manajemen waktu dengan baik dan banyaknya tuntutan-tuntutan yang harus diselesaikan.

Jika ditinjau dari usia bahwa siswa SMA Negeri 1 Paciran berusia antara 15 tahun -19 tahun dimana masa tersebut merupakan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan yang tercakup dalam “*storm and stress*”. Sehingga, dalam proses belajar yang dilakukan secara *daring* dirumah siswa harus mampu mengendalikan, dan mengarahkan diri dalam proses belajar secara mandiri.

*Self regulated learning* merupakan keterampilan dalam belajar, sehingga dalam proses belajar siswa membutuhkan *self regulated learning* supaya siswa mampu mengatur dan mengarahkan diri sendiri dan menyesuaikan diri dalam belajar secara mandiri atau secara *daring*. *Self regulated learning* merupakan keterampilan belajar akademik dan pengelolaan diri, sehingga dalam proses belajar terasa lebih mudah dan siswa lebih termotivasi untuk belajar (Glynn, Aultman, & Owens, 2005 dalam Latipah, 2015). *Self regulated learning* didefinisikan Zimmerman & Martinez-Pons (1988) sebagai konsep bagaimana peserta didik mengatur belajarnya sendiri dan secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar. Istilah *self regulated learning* merupakan suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri yang didalamnya individu menggunakan pikiran, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar dan mencapai tujuan dalam belajarnya (Pintrich dan Groot dalam Mulyani, 2013).

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang dilakukan pada 120 siswa SMA Negeri 1 Paciran bahwa variabel *self regulated learning* mempunyai skor minimal 58 dan skor maksimal 232 sehingga pada penelitian ini *self regulated learning* yang dimiliki siswa yaitu berada pada kategori sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil uji kategorisasi diketahui 55% atau 66 subjek berada pada kategori sedang dan 45% atau 54 subjek berada pada kategori tinggi. Pada dasarnya siswa yang memiliki *self regulated learning* dengan

kategori tinggi terbentuk dari aspek kesadaran dan kemampuan peserta didik dalam merencanakan dan menetapkan tujuan belajar, memiliki dorongan dalam belajar sehingga mampu mengontrol proses belajarnya dengan baik, dan juga mampu mengatur lingkungan sehingga terciptanya proses belajar yang efektif. Hal tersebut sesuai dengan aspek *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) yang terdiri dari aspek kognisi, aspek motivasi dan aspek perilaku.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diartikan bahwa siswa SMA Negeri 1 Paciran dominan memiliki *self regulated learning* sedang. Dalam hal ini bahwa selama pembelajaran *daring* sebagian siswa menyadari pentingnya untuk memahami materi pelajaran, namun sebagian siswa hanya belajar untuk mengerjakan tugas karena berpikir akan berdampak pada nilai dan berusaha untuk menyelesaikan tugas dengan baik, sehingga dapat dikatakan bahwa siswa kurang dalam menentukan tujuan belajar di luar dari tuntutan tugas yang diberikan oleh guru dan nilai yang didapatkan. Selain itu, tidak seluruh siswa mampu mengatur cara belajar dan manajemen waktu belajar secara baik selama belajar mandiri di rumah.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yustika (2015) bahwa *self regulated learning* yang dimiliki siswa SMA negeri 2 Wonogiri terdapat 75,9% atau 66 siswa dari 87 siswa berada pada kategori sedang. Dalam hal ini berarti subjek belum secara optimal dalam menentukan tujuan, belum memiliki rencana dan mengarahkan perilaku yang sesuai dengan apa yang direncanakan, belum maksimal dalam memanfaatkan sumber daya yang menunjang proses belajar, dan belum melakukan pemantauan atau evaluasi hasil belajar secara berkala (Yustika, 2015). Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyana et al. (2015) bahwa *self regulated learning* pada siswa SMA Negeri 2 Bantul kelas XI berada pada kategori sedang. Sehingga, dengan adanya kategori *Self regulated learning* sedang dapat ditingkatkan menjadi kategori tinggi dengan meningkatkan kognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajarnya. Sejalan dengan Mulyana et al. (2015) bahwa siswa yang

memiliki *self regulated learning* tinggi yaitu siswa yang mampu mengorganisir pekerjaan mereka, mampu menetapkan tujuan, mencari bantuan ketika diperlukan, mampu mengatur waktu untuk belajar, dan memiliki efikasi diri.

## **2. Tingkat stres akademik**

Stres yang terjadi dilingkungan akademik merupakan stres akademik. Siswa mengalami stres ketika terjadi kesenjangan antara situasi yang dialami dengan kondisi biologis maupun psikologisnya. Sesuai dengan definisi stres menurut Sarafino (2006) yaitu suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis dan sistem sosial individu. Selama pembelajaran *daring* siswa harus menghadapi dan beradaptasi dengan kebiasaan belajar secara mandiri dirumah dengan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. hal tersebut menyebabkan siswa merasa jenuh dan tertekan sehingga siswa cenderung merasa stres. Stres akademik dikategorikan menjadi tiga tingkat yaitu tingkat tinggi, tingkat sedang, dan tingkat rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat skor minimal pada variabel stres akademik yaitu 50, dan skor maksimal yaitu 200. Sehingga stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Paciran terdapat 0,8% atau 1 subjek berada pada kategori rendah, kemudian 77,5% atau 93 subjek pada kategori sedang, dan sisanya 21,7% atau 26 subjek berada pada kategori tinggi. Dalam hal ini siswa dengan kategori stres akademik tinggi, kurang dalam mengendalikan situasi sehingga cenderung mengalami stres akademik lebih besar. Sesuai dengan faktor stres akademik menurut Alvin (dalam Wardatul & Ni'matuzahroh, 2016) bahwa terdapat dua faktor stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal. faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Kemudian, faktor eksternal yang meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa siswa SMA Negeri 1 Paciran dominan berada pada kategori sedang. Dengan adanya



tingkat stres akademik sedang menunjukkan bahwa selama pembelajaran *daring* siswa mampu menghadapi situasi atau kebiasaan baru dengan belajar secara mandiri di rumah, siswa mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan sebagian siswa menganggap bahwa tugas bukanlah tekanan akademik. Namun, siswa merasa khawatir dan cemas mengenai nilai dan juga pengetahuan yang didapatkan selama belajar secara *daring*. Selain itu, masalah yang dihadapi siswa yaitu rasa jenuh karena harus belajar secara mandiri dan tidak bertemu dengan teman-teman yang lain.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safira et al. (2021) bahwa selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) siswa SMA Negeri mengalami stres akademik pada kategori sedang. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa sumber stres akademik selama pembelajaran jarak jauh yaitu lebih kepada kejenuhan belajar dan pemahaman materi belajar.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Refi (2019) bahwa stres akademik yang dialami siswa SMA “X” Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 82,47%. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa stres akademik yang berada pada kategori sedang dapat diartikan subjek mampu mengelola stres yang dialaminya dengan baik sehingga tidak berkembang menjadi simptom yang destruktif dan menghambat kegiatan belajar.

Dengan adanya permasalahan stres akademik yang tinggi dapat berdampak pada hasil belajar siswa. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari et al., (2016) jika siswa mengalami permasalahan stres akademik dan dibiarkan maka akan menghambat optimalisasi pengembangan potensi, pencapaian prestasi, dan produktivitas siswa sebagai pribadi.

### **3. Hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Paciran**

Penerapan sistem pembelajaran *daring* selama pandemi COVID-19 menyebabkan siswa cenderung merasa kesulitan, merasa kurang dalam memahami materi pelajaran, dan merasa malas dalam mengerjakan tuntutan

tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu siswa merasa jenuh ketika harus belajar secara mandiri, dan banyaknya tuntutan tugas yang diberikan oleh guru membuat siswa merasa stres sehingga hal tersebut dapat berpengaruh pada hasil belajar.

Dalam sistem pembelajaran *daring* siswa dituntut untuk mampu belajar secara mandiri di rumah dan bertanggung jawab penuh atas belajarnya dan berperan aktif sebagai pengajar bagi dirinya sendiri terutama dalam memotivasi diri untuk memahami dan mempelajari materi pelajaran (Darmayanti, 2008). *Self regulated learning* sangat dibutuhkan dalam proses belajar sehingga siswa mampu mengatur dan mengarahkan diri dalam belajar terutama dalam menghadapi tugas yang sulit (Harahap & Harahap, 2020). Sehingga dengan adanya *self regulated learning* yang dimiliki oleh siswa mampu mengurangi stres akademik yang dialami oleh siswa, karena siswa mampu dalam mengendalikan situasi dan menghadapi tuntutan tugas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 1 Paciran diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan stres akademik, dengan artian semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademik yang alami siswa SMA Negeri 1 Paciran selama program pembelajaran *daring*.

Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri (2016), Priskila & Savira (2019), Nurcahyani & Prastuti (2021), dan Rahmawati (2020) bahwa terdapat hubungan yang negatif antar *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa SMA dan Mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2016) diketahui bahwa aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku memiliki hubungan. Apabila aspek metakognisi rendah, maka akan berakibat pada prestasi akademik rendah. Oleh karena itu, penting bagi pelajar untuk memiliki *self regulated learning* agar siswa mampu mengontrol, mengarahkan dan mampu memiliki tujuan dalam belajar. Sehingga, stres akademik yang mungkin

dialami oleh siswa rendah. Berdasarkan sejumlah penelitian terdahulu telah menemukan bahwa kemampuan akademik siswa menurun jika siswa cenderung mengalami stres (Lumban Gaol, 2016).

#### **4. Perbandingan tingkat *self regulated learning* dan stres akademik siswa**

Pada penelitian ini menggunakan subjek dengan rentan usia 15 tahun sampai 18 tahun dimana usia tersebut memasuki perkembangan masa remaja. Dalam penelitian ini menggunakan uji tambahan untuk membandingkan rata-rata dari usia subjek. Berdasarkan hasil uji perbandingan pada variabel *self regulated learning* dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki *self regulated learning* paling tinggi yaitu usia 16 tahun dengan nilai mean 175,80. Subjek dengan usia 16 tahun *self regulated learning* lebih tinggi dibandingkan usia 15 tahun, 17 tahun, dan 18 tahun.

Menurut Kuhn (2009) peningkatan fungsi eksekutif merupakan kognitif terpenting yang berlangsung pada remaja. Aktivitas kognitif remaja lebih tinggi seperti penalaran, mengambil keputusan, memonitor cara berpikir kritis, dan memonitor perkembangan kognitif seseorang. Peningkatan di dalam fungsi eksekutif membuat remaja dapat belajar secara efektif, dan lebih mampu memberikan perhatian, mengambil keputusan, dan berpikir kritis (Santrock, 2012). Namun, berdasarkan hasil penelitian dilapangan bahwa subjek dengan usia 16 tahun memiliki *self regulated learning* paling tinggi dibandingkan usia subjek lainnya. Dalam hal ini bahwa siswa dengan usia 16 tahun lebih bisa mengatur proses belajarnya secara mandiri, lebih mampu mengubah lingkungan, dan mengontrol proses belajar selama pembelajaran *daring*. Sedangkan, subjek yang memiliki *self regulated learning* paling rendah yaitu usia 17 tahun dengan nilai mean 168,12. Siswa dengan usia 17 tahun cenderung kurang dalam mengatur proses belajarnya, siswa dengan usia 17 tahun cenderung lebih malas ketika harus belajar secara mandiri, dan kurang dalam manajemen waktu untuk belajar secara mandiri.

Pada penelitian ini, subjek dengan usia 16 tahun rata-rata menduduki kelas 10. Berdasarkan penelitian Astatika (2018) bahwa *self regulated learning* yang dimiliki oleh siswa kelas 7 lebih tinggi dibandingkan siswa kelas 8 dan kelas 9, hal tersebut disebabkan oleh siswa kelas 7 lebih mudah diarahkan dalam pembelajaran dan rajin dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal tersebut sesuai dengan salah satu faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* siswa salah satunya yaitu faktor lingkungan. Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pergaulan dan lain sebagainya termasuk dukungan sosial dari pihak-pihak yang terlibat di dalamnya. Dalam perkembangan remaja, adapun masa transisi yang dilalui remaja yaitu *storm and stress*. *Storm and stress* adalah masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati, sehingga remaja mudah terkena pengaruh oleh lingkungan (Empati & Desiningrum, 2018).

Selanjutnya, pada variabel stres akademik subjek dengan usia 17 tahun memiliki nilai mean 141,02. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa subjek dengan usia 17 tahun mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan subjek yang berusia 15 tahun 16 tahun, dan usia 18 tahun. Menurut (Monks, dkk dalam Widiyasavitri & Nugrahaeni, 2014) remaja merupakan individu yang memiliki rentan usia antara 12-21 tahun, dimana masa remaja yaitu masa yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Masa remaja dibagi menjadi remaja awal berusia 12-15 tahun, masa remaja tengah (*madya*) berusia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir yang berusia 18-21 tahun.

Pada penelitian ini, subjek yang mengalami stres akademik paling tinggi yaitu subjek yang berusia 17 tahun, dimana usia 17 tahun memasuki tahap perkembangan remaja *madya*. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa selama pembelajaran *daring*, siswa dengan usia 17 tahun cenderung mengalami kejenuhan yang lebih besar karena proses belajar dilakukan secara mandiri dirumah dan waktu untuk bertemu dengan teman-temannya menjadi lebih sedikit sehingga, tuntutan akademik yang dialami

juga lebih besar. Sesuai dengan ciri – ciri remaja *madya* menurut (Gunarsa & Gunarsa, dan Mappiare dalam Putro, 2017) diantaranya yaitu sangat membutuhkan teman, cenderung bersifat narsistik atau kecintaan ada diri sendiri, berada pada kondisi kebingungan dan keresahan dan kebingungan karena pertentangan yang terjadi dalam diri, berkeinginan mencoba suatu hal belum pernah diketahui, keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.

Selanjutnya, subjek yang mengalami stres akademik paling rendah yaitu subjek dengan usia 18 tahun. Remaja yang berusia 18 tahun, masuk pada tahap perkembangan remaja akhir, dimana pada tahap ini psikis dan fisiknya mulai stabil, mampu berfikir realistis, ketenangan emosional bertambah. Sehingga, siswa mampu dalam menghadapi kondisi selama pembelajaran *daring* dan lebih baik dalam menghadapi tekanan-tekanan akademik. Hal tersebut sesuai dengan ciri – ciri remaja akhir menurut (Gunarsa & Gunarsa, dan Mappiare dalam Putro, 2017) diantaranya yaitu aspek psikis dan fisiknya mulai stabil, meningkatnya berfikir realistis sehingga sikap pandang menjadi lebih baik, lebih matang dalam menghadapi masalah, ketenangan emosional bertambah dan lebih mampu menguasai perasaan, terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa usia 17 tahun memiliki *self regulated learning* yang paling rendah dan mengalami stres akademik paling tinggi. Subjek dengan usia 17 tahun berada pada kelas 12 dan kelas 11. Dimana, seharusnya siswa kelas 12 memiliki *self regulated learning* yang tinggi sehingga lebih mampu dalam merencanakan dan mempersiapkan pendidikan dijenjang yang lebih tinggi.

Berikut merupakan tabel perbandingan stres akademik berdasarkan usia subjek :

**Tabel 4. 9 Perbandingan *Self Regulated Learning***

<b>Usia</b>	15 tahun	16 tahun	17 tahun	18 tahun
<b>Nilai mean</b>	175,14	175,80	168,12	172,10

Berikut merupakan tabel perbandingan stres akademik berdasarkan usia subjek :

**Tabel 4. 10 Perbandingan Stres Akademik**

<b>Usia</b>	15 tahun	16 tahun	17 tahun	18 tahun
<b>Nilai mean</b>	139,00	134,27	141,02	133,80

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa :

- A. Tingkat *self regulated learning* pada siswa SMA Negeri 1 Paciran terdapat 55% siswa berada pada kategori sedang dan 45% berada pada kategori tinggi. Sehingga, dapat diartikan bahwa siswa SMA Negeri 1 Paciran dominan memiliki *self regulated learning* sedang.
- B. Tingkat stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Paciran terdapat 0,8% siswa berada pada kategori rendah, 77,5% siswa berada pada kategori sedang, dan 21,7% siswa berada pada kategori tinggi. Sehingga, dapat diartikan bahwa siswa SMA Negeri 1 Paciran selama pembelajaran *daring* dominan mengalami stres akademik dengan rentan sedang sampai tinggi.
- C. Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik siswa SMA Negeri 1 Paciran selama pembelajaran *daring* dimasa pandemi COVID-19. Sehingga, dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami siswa. Dan sebaliknya, jika *self regulated learning* yang dimiliki siswa rendah, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa.

#### **D. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan observasi secara langsung dan menggali lebih dalam mengenai masalah yang diangkat dalam penelitian. Karena dalam penelitian ini, diketahui bahwa peneliti sangat terbatas dalam melakukan observasi karena proses pembelajaran dilakukan dirumah masing-masing.

## 2. Bagi siswa SMA Negeri 1 Paciran

Bagi siswa SMA Negeri 1 Paciran diharapkan untuk terus meningkatkan *self regulated learning* yang dimiliki karena *self regulated learning* sangat berpengaruh terhadap proses belajar, untuk meningkatkan *self regulated learning* siswa harus menentukan tujuan belajarnya, mengatur lingkungan dalam proses belajar, dan melakukan evaluasi dalam belajar terutama selama pembelajaran secara *daring* atau belajar mandiri dirumah. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *self regulated learning* berhubungan negatif dengan stres akademik oleh karena itu, jika semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa maka akan semakin rendah stres akademik siswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *EJournal Psikologi*, 2(2), 227–237.
- Arikunto, S. (2006). Produser Penelitian. *Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta*.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian. *Jakarta : PT Rineka Cipta Rineka Cipta*, 201, 274.
- Astatika, F. D. (2018). Self-Regulated Learning pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) 06 Muhammadiyah Dau. *Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 1–47. <http://eprints.umm.ac.id/43370/1/Script.pdf>
- Aziz, J. A. (2018). Self Regulated Learning Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1), 81–107. <https://doi.org/10.14421/jpai.2017.141-06>
- Azwar, S. (1998). Metode Penelitian. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset*.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi edisi II. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2013). Metode Penelitian. Cetakan kelimabelas. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert (The

- Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). *Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133. <http://umbidharma.org/jipp>
- Darmayanti, T. (2008). Efektivitas Intervensi Keterampilan Self-Regulated Learning Dan Keteladanan Dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Mandiri Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan Terbuka Dan Jarak Jauh*, 9(2), 67.
- Dewi, M. P. (2015). Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7889>
- Dinata, P. A. C., Rahzianta, & Zainuddin, M. (2016). Self Regulated Learning sebagai Strategi Membangun Kemandirian Peserta Didik dalam Menjawab Tantangan Abad 21. *Seminar Nasional Pendidikan Sain*, 1(1), 139–146.
- Empati, J., & Desiningrum, D. R. (2018). *HUBUNGAN SECURE ATTACHMENT DENGAN IBU DAN KECENDERUNGAN BERPERILAKU AGRESI PADA SISWA SMA N 2*. 7(Nomor 3), 80–89.
- Fagan, R. (2006). Counseling and Treating Adolescents With Alcohol and Other Substance Use Problems and Their Families. *The Family Journal*, 14(4), 326–333. <https://doi.org/10.1177/1066480706289651>
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 145–155.
- Fauziyah, N. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Efektivitas Pembelajaran Daring Pendidikan Islam. *Al-Mau'izhoh*, 2(2), 1–11.
- Glynn, S. M., Aultman, L. P., & Owens, A. M. (2005). Motivation to learn in general education programs. *The Journal of General Education*, 54(2), 150–170.
- Harahap, A. C. P., & Harahap, S. R. (2020). Covid 19: Self Regulated Learning Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1), 36–42.

- Hutahaean, H. I. P. P. (2019). Optimalisasi Konseling Remaja Terhadap Masalah Depresi yang Sering Dialami oleh Remaja pada Tingkat Pendidikan Menengah. *Bimiki*, 7(1), 42–49.
- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1, 143–150.
- Kurnia Rahmawati, W. (2015). Keefektifan Peer Support Untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2), 131–140.
- Latipah, E. (2015). Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 110 – 129–129. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7696>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- MK Filho, de C. (2001). A review on theories of self-regulation of learning. *Bull. Grad. School Educ. Hiroshima Univ, Part III*.
- Monks, J. F., & Knoers, A. M. P. (2014). *Psikologi Perkembangan; Pengantar dalam berbagai bagiannya*.
- Mukhid, A. (1998). STRATEGI SELF-REGULATED LEARNING (Perspektif Teoritik). *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296–302.
- Mulyana, E., No, J. K., No, J. K., & No, J. K. (2015). *Peran Motivasi Belajar, Self-Efficacy, dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Self-Regulated Learning pada Siswa*. 4(1), 165–173.

- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48.
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Nurhasanah, Dimyati, M., & R.L., M. I. (2013). REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 83. *Insight Jurnal*, vol 2 no 1, 70–75.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 75–89.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541–544. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*, 9(2), 18–29.
- Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Handbook of Self-Regulation*, 451–502. <https://doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50043-3>
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33.
- Prasetya, P. U. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri .... *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 5(2), 12–25.

<http://jurnalpjf.lan.go.id/index.php/jurnalkewidyaiswaraan/article/view/74>

- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA negeri X Tulungagung dengan sistem full day school. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6, 1–7. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29131>
- Putri, H. W. A., & Kusumawati, Y. T. (2020). Pengaruh Leverage terhadap Profitabilitas Perusahaan Food and Beverages yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Periode 2013-2017. *Borneo Student Research*, 1(2), 860–864.
- Putri, M. R. E. (2016). *Hubungan antara self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa*. 1–177. [https://repository.usd.ac.id/8332/1/121414071\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/8332/1/121414071_full.pdf)
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. 17, 25–32.
- Rahmawati, R. (2020). *Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik Pada Mahasiswa*.
- Refi. (2019). Hubungan antara emotion focused coping dan dukungan sosial dengan stres akademik siswa SMA “X” Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 263–272. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3432/762>
- Rusdi, R., Psikologi, P. S., & Samarinda, U. M. (2015). *Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester Iv*. 3(2), 148–159.
- Safira, L., Theresia, M., Hartati, S., Bimbingan, J., & Unnes, F. I. P. (2021). *[VOLUME 8 NOMOR 1, APRIL] (2021) Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)*. 8, 125–136.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan anak edisi 7 jilid 2. Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga*, 251.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (Edisi 13 Jilid 1)*. Jakarta:

*Erlangga.*

Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 5th edition*. New York, NY: John Willey & Sons. Inc.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Ed. 7th*. Canada: Jhon Wiley & Sons.

Saroinsong, M., Palandeng, H., & Bidjuni, H. (2014). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas Xi Ipa Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 111663.

Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self regulated learning (SRL) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 66–75.

Setyosari, P. (2007). Pembelajaran Sistem Online: Tantangan dan Rangsangan. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 2, 2.

Sholeh. (2016). Pendidikan dalam Al- Qur'an ( Konsep Ta'lim QS. Al-Mujadalah ayat 11 ). 1(113), 206–222.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta. Bandung*.

Suyono, D. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.

Wardatul, A., & Ni'matuzahroh. (2016). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. 04(02), 228–245.

Widiasavitri, K. D. L. P., & Nugrahaeni, P. (2014). Hubungan Konsep Diri Akademik dengan Motivasi Berprestasi pada Remaja Awal yang Tinggal di Panti Asuhan di Denpasar. 1(2), 261–270.

- Wolters, C. A. (1998). Self-regulated learning and college students' regulation of motivation. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 224.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2006). Assessing Academic Self-Regulated Learning. *What Do Children Need to Flourish?*, 2003(April), 251–270. [https://doi.org/10.1007/0-387-23823-9\\_16](https://doi.org/10.1007/0-387-23823-9_16)
- Yustika, M. S. (2015). Hubungan motivasi berprestasi dengan self regulated learning pada siswa SMA Negeri 2 Wonogiri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1988). Construct Validation of a Strategy Model of Student Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 284–290. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.284>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
PACIRAN

Jl. Raya Kandangsemangkon No. 587 ☎ (0322) 661632 Email : [smn1.paciran@yahoo.co.id](mailto:smn1.paciran@yahoo.co.id)  
LAMONGAN 62264

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 221 / 101.6.23.12 / 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Wantono Gono Putro, S.Pd, M. Pd
NIP	: 19671119 199001 1 001
Pangkat / Golongan	: Pembina Utama Muda / IV / c
Jabatan	: Kepala
Unit kerja	: SMA Negeri 1 Paciran Lamongan

menerangkan,

Nama	: Dini Intan Fajriyah
N I M	: 174100500
Instansi	: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Program	: S.1 Psikologi

Bahwa yang tersebut diatas, kami memberikan izin tempat penelitian Skripsi di SMA Negeri 1 Paciran dengan judul "**Hubungan Self Regulated Learning Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Paciran selama pembelajaran Daring di masa pandemi COVID - 19.**"

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Paciran, 2 Maret 2021

Kepala SMA Negeri 1 Paciran,



Wantono Gono Putro, S.Pd, M. Pd  
NIP. 19671119 199001 1 001



Lampiran 2. Skala *Self Regulated Learning*

Nama :

Usia :

Kelas :

Keterangan

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menghafalkan kata kunci untuk mengingat konsep penting materi pelajaran				
2.	Ketika belajar <i>daring</i> saya mengumpulkan materi dari berbagai sumber seperti youtube, quipper, dan media belajar Lainnya				
3.	Ketika belajar <i>daring</i> , saya selalu mencatat materi yang diberikan atau dijelaskan oleh guru				
4.	Saya berkata pada diri saya sendiri bahwa saya harus terus belajar sampai bisa				
5.	Saya mencoba menghubungkan materi pelajaran dengan sesuatu yang suka saya lakukan atau menurut saya menarik				
6.	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa penting untuk mempelajari materi pelajaran karena saya akan membutuhkannya di kemudian hari				
7.	Meskipun belajar dirumah membosankan dan tidak menarik, saya bisa terus belajar sampai saya bisa memahami materi pelajaran yang saya pelajari				
8.	Meskipun susah untuk memahami materi yang sulit secara mandiri saya tetap terus belajar sampai paham				
9.	Saya sering merasa malas atau bosan ketika saya belajar mandiri dirumah				
10.	Ketika terdapat materi pelajaran yang sulit, saya menyerah atau hanya mempelajari bagian-bagian yang mudah				

11.	Saya selalu merangkum materi pelajaran yang telah saya pelajari				
12.	Saya selalu mengulang materi pelajaran sebelum tidur				
13.	Saya selalu mengulang pelajaran sampai saya benar-benar paham				
14.	Saya terus meyakinkan diri bahwa saya mampu untuk belajar dan banyak memahami materi yang sulit				
15.	Ketika saya mendapat tugas yang sulit, saya mengeluh kepada diri saya bahwa saya tidak bisa menyelesaikannya				
16.	Saya tidak tahu pentingnya untuk memahami materi Pelajaran				
17.	Ketika terdapat tugas yang sulit, saya menyerah atau hanya mengerjakan bagian-bagian yang mudah				
18.	Saya biasanya hanya belajar ditempat tertentu dimana saya bisa berkonsentrasi				
19.	Saya memanfaatkan waktu belajar saya dengan baik selama belajar dirumah				
20.	Saya membuat mindmap/ skema tentang materi pelajaran				
21.	Saya tidak mencatat materi yang diberikan guru				
22.	Saya tidak membuat rangkuman materi pelajaran yang saya Pelajari				
23.	Selama pembelajaran <i>daring</i> , saya banyak menghabiskan waktu untuk hal lain dari pada belajar				
24.	Jika saya membutuhkan bantuan untuk memahami materi pelajaran yang sulit selama belajar <i>daring</i> , saya akan meminta bantuan guru/teman				
25.	Saya jarang punya waktu untuk mereview catatan atau bacaan saya sebelum ujian				
26.	Setelah selesai belajar, saya mengajukan pertanyaan kepada diri saya untuk memastikan saya paham mengenai materi yang saya pelajari				
27.	Ketika belajar, saya mencari tahu mana materi yang belum saya pahami				
28.	Sebelum mengumpulkan tugas saya selalu meneliti tugas yang telah saya kerjakan				
29.	Saya membuat belajar lebih menyenangkan dengan mengubahnya menjadi sebuah permainan				
30.	Saya mencoba membuat permainan untuk mempelajari materi atau menyelesaikan tugas				
31.	Saya berkata pada diri saya sendiri bahwa saya harus belajar lebih giat seperti siswa lain				
32.	Saya merasa tidak membutuhkan bantuan guru/ teman ketika				

	belajar materi pelajaran yang menurut saya sulit				
33.	Menurut saya orang lain akan berpikir saya bodoh jika saya meminta bantuan saat mengerjakan tugas				
34.	Mendapatkan bantuan dalam belajar akan meningkatkan kemampuan saya untuk mempelajari materi pelajaran				
35.	Jika saya merasa kurang paham dengan materi yang dijelaskan, saya akan bertanya kepada guru				
36.	Ketika guru menjelaskan materi pelajaran, saya sering kehilangan poin penting karena saya memikirkan hal lain				
37.	Saya selalu mengerjakan soal yang mudah terlebih dahulu				
38.	Saya mengatur cara belajar secara mandiri dirumah selama sistem pembelajaran <i>daring</i>				
39.	Saya terus mengatakan pada diri saya sendiri bahwa saya ingin berprestasi lebih baik dari pada orang lain di kelas saya				
40.	Saya berpikir tentang harus bisa belajar lebih baik dari pada siswa lain				
41.	Saya berpikir bahwa belajar saya lebih buruk dari pada siswa Lain				
42.	Jika saya meminta bantuan ketika mengerjakan tugas, itu akan dengan cepat mendapatkan jawaban yang saya butuhkan.				
43.	Jika saya merasa kurang paham dengan materi yang dijelaskan guru secara <i>online</i> , saya akan bertanya dan berdiskusi dengan teman				
44.	Jika saya menemukan materi yang sulit, saya akan bertanya kepada guru				
45.	Saya berpikir tentang bagaimana nilai saya akan terpengaruh jika saya tidak belajar dan membaca materi pelajaran				
46.	Saya meyakinkan diri sendiri untuk terus belajar dengan berpikir tentang mendapatkan nilai bagus				
47.	Saya berpikir tentang bagaimana nilai saya akan terpengaruh jika saya tidak mengerjakan tugas				
48.	Setiap guru selesai memberikan atau menjelaskan materi, guru selalu bertanya apakah siswa memiliki pertanyaan atau terdapat materi yang kurang dipahami				
49.	Guru umumnya merasa senang ketika siswa mengajukan Pertanyaan				
50.	Guru memuji siswa yang mengajukan pertanyaan				
51.	Saya membuat kesepakatan dengan diri saya sendiri bahwa jika saya menyelesaikan tugas, saya dapat melakukan sesuatu yang menyenangkan sesudahnya.				
52.	Saya mengingatkan diri saya sendiri betapa pentingnya menyelesaikan tugas dengan baik				
53.	Saya berkata pada diri saya sendiri bahwa saya bisa				

	melakukan sesuatu yang saya suka nanti jika saat ini saya telah menyelesaikan tugas-tugas sekolah.				
54.	Guru selalu menyediakan waktu yang cukup bagi siswa untuk bertanya mengenai materi yang kurang paham				
55.	Guru tidak memberikan kesempatan untuk siswa bertanya mengenai materi yang kurang paham				
56.	Jika saya mendapatkan bantuan dari guru/teman saya akan lebih mudah dalam memahami materi pelajaran yang sulit				
57.	Saya mengubah lingkungan saya sehingga mudah untuk berkonsentrasi ketika belajar secara mandiri di rumah				
58.	Saya mencoba untuk menghilangkan hal-hal yang mengganggu saat belajar secara mandiri di rumah				

## Lampiran 3. Skala Stres Akademik

Nama :

Usia :

Kelas :

## Keterangan

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mudah merasa pusing (sakit kepala), ketika banyak materi yang belum saya pahami selama belajar <i>daring</i>				
2	Saya merasa sulit berkonsentrasi, ketika belajar secara mandiri di rumah				
3	Saya merasa kesal, ketika selama belajar <i>daring</i> guru memberikan tugas setiap hari				
4	Ketika pembelajaran <i>daing</i> dan guru menjelaskan secara <i>online</i> , saya memilih tidak mengikuti pelajaran karena menurut saya materi pelajaran yang sedang disampaikan membosankan.				
5	Detak jantung saya berdebar kencang, ketika guru mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi pelajaran yang sedang Dibahas				
6	Saya mudah lupa dengan materi pelajaran yang telah dibahas, karena banyaknya materi lain yang harus saya pahami secara bersamaan.				
7	Saya merasa kecewa, ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan pada hasil ujian dan tugas selama pembelajaran <i>daring</i> .				
8	Saya mengolok (mencela) teman ketika tidak mau memberikan jawaban tugas kepada saya				
9	Dengan adanya sistem pembelajaran <i>daring</i> , Saya merasa sulit untuk tidur nyenyak karena memikirkan banyak tugas yang belum Diselesaikan				
10	Saya merasa tidak mampu untuk meraih prestasi yang lebih baik dibanding teman-teman saya, karena kemampuan teman-teman saya yang lebih unggul.				

11	Ketika berkumpul bersama teman-teman, ada teman yang membuat lelucon namun saya tidak tertarik				
12	Saya merasa malas untuk belajar, ketika harus belajar secara <i>daring</i>				
13	Saya mudah mengantuk, ketika memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi pelajaran secara <i>online</i>				
14	Saya melamun memikirkan hal lain, ketika guru sedang menjelaskan secara <i>online</i> mengenai materi pelajaran yang kurang saya senangi				
15	Saya merasa gelisah, ketika akan menghadapi ujian mengenai materi pelajaran yang dianggap sulit				
16	Saya mengumpat, ketika mengetahui bahwa dalam proses belajar <i>daring</i> guru memberikan tugas secara terus menerus				
17	Saya merasa stamina saya menurun (lemas), ketika banyak tugas yang harus saya selesaikan dengan waktu yang sangat singkat				
18	Ketika mendapat tugas berkelompok saya kurang aktif dan kurang memberikan ide atau gagasan yang baik pada diskusi kelompok				
19	Saya takut sehingga merasa tidak nyaman, ketika diajarkan oleh guru yang dianggap galak.				
20	Saya memilih untuk melihat jawaban (tugas) teman, ketika saya belum memahami materi pelajaran pada pembahasan tugas tersebut.				
21	Saya berkeriangat dingin, ketika guru menjelaskan materi secara <i>online</i> dan tiba-tiba mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi pelajaran yang sedang dibahas.				
22	Saya merasa sulit menentukan hal yang harus saya prioritaskan, ketika sedang dihadapkan pada beberapa tugas, kelas <i>daring</i> , dan kegiatan di rumah				
23	Saya merasa panik, ketika banyak tugas pembelajaran <i>daring</i> yang harus segera saya selesaikan sekaligus.				
24	Saya lebih senang belajar mandiri, daripada belajar dan berkumpul bersama teman-teman				
25	Saya merasa mudah lelah, ketika banyak tugas pembelajaran <i>daring</i> yang harus segera diselesaikan.				
26	Saya merasa khawatir, ketika tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru				

27	Saya merasa waspada, ketika ada teman yang mendapatkan nilai lebih baik dari saya.				
28	Selama pembelajaran <i>daring</i> , saya mengabaikan teman yang bertanya mengenai materi pelajaran ketika saya sibuk mengerjakan tugas yang belum diselesaikan.				
29	Saya mendadak ingin buang air kecil, ketika guru memberikan banyak tugas dan dikumpulkan dalam waktu yang sangat singkat				
30	Saya mengalami kesulitan dalam memahami soal ujian, sehingga saya merasa tidak puas dengan jawaban yang saya berikan.				
31	Saya merasa sedih, ketika mendapatkan nilai yang buruk pada hasil ujian secara <i>daring</i> .				
32	Saya memilih untuk berdiam diri di kamar selama pembelajaran <i>daring</i> diterapkan, dari pada bermain dan mengobrol bersama teman-teman.				
33	Nafsu makan saya menjadi tidak stabil (terlalu banyak atau terlalusedikit), ketika pembelajaran <i>daring</i> dan mendapat banyak tugas yang harus saya kerjakan.				
34	Ketika menjawab soal-soal ulangan secara <i>daring</i> , saya mengalami kesulitan untuk mengingat materi yang telah dipelajari.				
35	Saya merasa kesal, ketika ada teman yang tidak memberikan jawaban tugas kepada saya				
36	Saya memilih berbohong kepada teman dengan mengatakan belum selesai mengerjakan tugas, daripada saya harus mengerjakannya.				
37	Kaki saya bergetar, ketika guru mendadak memeberikan tugas dan harus dikumpulkan dalam waktu yang singkat dalam sistem pembelajaran <i>daring</i>				
38	Saya merasa kesulitan untuk menemukan solusi, ketika banyak materi yang tidak bisa saya pahami selama belajar <i>daring</i>				
39	Saya merasa gelisah, ketika memikirkan mengenai materi yang saya pahami sangat sedikit selama pembelajaran <i>daring</i>				
40	Saya memilih melakukan hal lain, ketika materi pelajaran yang sedang disampaikan secara <i>online</i> membosankan.				
41.	Selama pembelajaran <i>daring</i> saya sulit untuk memahami materi pelajaran				
42.	Dengan banyaknya tugas selama pembelajaran <i>daring</i> , banyak tugas yang tidak saya kerjakan				

43.	Ketika banyak tugas <i>daring</i> , saya sering begadang karena harus menyelesaikan tugas-tugas				
44.	Saya khawatir mengenai nilai yang saya dapatkan selama pembelajaran <i>daring</i>				
45.	Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar <i>daring</i> secara mandiri dirumah				
46.	Saya mudah merasa pusing (sakit kepala), ketika memikirkan tugas yang diberikan oleh guru selama pembelajaran <i>daring</i>				
47.	Saya mudah marah ketika banyak tugas <i>daring</i> yang belum saya kerjakan				
48.	Saya merasa cemas mengenai nilai yang menurun selama pembelajaran <i>daring</i>				
49.	Saya merasa senang dengan sistem pembelajaran daring				
50.	Saya lebih senang mendapat banyak tugas selama pembelajaran <i>daring</i> dari pada harus belajar disekolah				



Lampiran 4. Tabulasi Skor *Self Regulated Learning*

No.	Usia	Kelas	Total Skor	Keterangan
1	16 Tahun	X	224	Tinggi
2	16 Tahun	X	197	Tinggi
3	16 Tahun	X	170	Sedang
4	16 Tahun	X	174	Tinggi
5	15 Tahun	X	180	Tinggi
6	16 Tahun	X	197	Tinggi
7	16 Tahun	X	176	Tinggi
8	16 Tahun	X	174	Tinggi
9	16 Tahun	X	184	Tinggi
10	15 Tahun	X	157	Sedang
11	15 Tahun	X	167	Sedang
12	15 Tahun	X	173	Sedang
13	16 Tahun	X	151	Sedang
14	16 Tahun	X	173	Sedang
15	15 Tahun	X	191	Tinggi
16	16 Tahun	X	188	Tinggi
17	16 Tahun	X	186	Tinggi
18	15 Tahun	X	162	Sedang
19	16 Tahun	X	180	Tinggi
20	15 Tahun	X	167	Sedang
21	16 Tahun	X	151	Sedang
22	16 Tahun	X	190	Tinggi
23	15 Tahun	X	176	Tinggi
24	16 Tahun	X	192	Tinggi
25	16 Tahun	X	178	Tinggi

26	16 Tahun	X	188	Tinggi
27	16 Tahun	X	161	Sedang
28	16 Tahun	X	180	Tinggi
29	16 Tahun	X	201	Tinggi
30	15 Tahun	X	168	Sedang
31	16 Tahun	X	181	Tinggi
32	15 Tahun	X	166	Sedang
33	16 Tahun	X	161	Sedang
34	16 Tahun	X	194	Tinggi
35	15 Tahun	X	185	Tinggi
36	16 Tahun	X	176	Tinggi
37	16 Tahun	X	191	Tinggi
38	15 Tahun	X	146	Sedang
39	15 Tahun	X	220	Tinggi
40	15 Tahun	X	194	Tinggi
41	16 Tahun	XI	168	Sedang
42	17 Tahun	XI	161	Sedang
43	16 Tahun	XI	190	Tinggi
44	17 Tahun	XI	126	Sedang
45	16 Tahun	XI	152	Sedang
46	17 Tahun	XI	154	Sedang
47	16 Tahun	XI	190	Tinggi
48	16 Tahun	XI	147	Sedang
49	17 Tahun	XI	200	Tinggi
50	16 Tahun	XI	201	Tinggi
51	16 Tahun	XI	146	Sedang
52	17 Tahun	XI	152	Sedang

53	17 Tahun	XI	187	Tinggi
54	16 Tahun	XI	190	Tinggi
55	17 Tahun	XI	155	Sedang
56	16 Tahun	XI	141	Sedang
57	17 Tahun	XI	157	Sedang
58	17 Tahun	XI	163	Sedang
59	17 Tahun	XI	199	Tinggi
60	16 Tahun	XI	179	Tinggi
61	17 Tahun	XI	199	Tinggi
62	16 Tahun	XI	158	Sedang
63	17 Tahun	XI	160	Sedang
64	17 Tahun	XI	190	Tinggi
65	17 Tahun	XI	155	Sedang
66	17 Tahun	XI	176	Tinggi
67	17 Tahun	XI	157	Sedang
68	17 Tahun	XI	207	Tinggi
69	16 Tahun	XI	153	Sedang
70	17 Tahun	XI	154	Sedang
71	17 Tahun	XI	162	Sedang
72	17 Tahun	XI	182	Tinggi
73	16 Tahun	XI	163	Sedang
74	17 Tahun	XI	176	Tinggi
75	16 Tahun	XI	162	Sedang
76	16 Tahun	XI	175	Tinggi
77	16 Tahun	XI	181	Tinggi
78	16 Tahun	XI	187	Tinggi
79	17 Tahun	XI	172	Sedang

80	17 Tahun	XI	159	Sedang
81	17 Tahun	XII	167	Sedang
82	18 Tahun	XII	168	Sedang
83	18 Tahun	XII	205	Tinggi
84	18 Tahun	XII	190	Tinggi
85	18 Tahun	XII	162	Sedang
86	17 Tahun	XII	169	Sedang
87	17 Tahun	XII	149	Sedang
88	18 Tahun	XII	154	Sedang
89	18 Tahun	XII	160	Sedang
90	16 Tahun	XII	134	Sedang
91	18 Tahun	XII	152	Sedang
92	18 Tahun	XII	170	Sedang
93	18 Tahun	XII	170	Sedang
94	17 Tahun	XII	144	Sedang
95	18 Tahun	XII	172	Sedang
96	17 Tahun	XII	160	Sedang
97	17 Tahun	XII	182	Tinggi
98	17 Tahun	XII	153	Sedang
99	18 Tahun	XII	179	Tinggi
100	17 Tahun	XII	215	Tinggi
101	17 Tahun	XII	176	Tinggi
102	18 Tahun	XII	162	Sedang
103	17 Tahun	XII	191	Tinggi
104	18 Tahun	XII	183	Tinggi
105	17 Tahun	XII	170	Sedang

106	18 Tahun	XII	166	Sedang
107	18 Tahun	XII	142	Sedang
108	17 Tahun	XII	157	Sedang
109	17 Tahun	XII	169	Sedang
110	17 Tahun	XII	142	Sedang
111	17 Tahun	XII	146	Sedang
112	18 Tahun	XII	173	Sedang
113	17 Tahun	XII	162	Sedang
114	18 Tahun	XII	157	Sedang
115	17 Tahun	XII	155	Sedang
116	17 Tahun	XII	167	Sedang
117	17 Tahun	XII	184	Tinggi
118	18 Tahun	XII	172	Sedang
119	18 Tahun	XII	206	Tinggi
120	18 Tahun	XII	199	Tinggi

Lampiran 5. Tabulasi Skor Stres Akademik

No.	Usia	Kelas	Total Skor	Keterangan
1	16 Tahun	X	95	Rendah
2	16 Tahun	X	123	Sedang
3	16 Tahun	X	154	Tinggi
4	16 Tahun	X	134	Sedang
5	15 Tahun	X	129	Sedang
6	16 Tahun	X	102	Sedang
7	16 Tahun	X	133	Sedang
8	16 Tahun	X	139	Sedang
9	16 Tahun	X	130	Sedang
10	15 Tahun	X	153	Tinggi
11	15 Tahun	X	138	Sedang
12	15 Tahun	X	158	Tinggi
13	16 Tahun	X	112	Sedang
14	16 Tahun	X	119	Sedang
15	15 Tahun	X	131	Sedang
16	16 Tahun	X	145	Sedang
17	16 Tahun	X	147	Sedang
18	15 Tahun	X	144	Sedang
19	16 Tahun	X	150	Tinggi
20	15 Tahun	X	146	Sedang
21	16 Tahun	X	155	Tinggi
22	16 Tahun	X	127	Sedang
23	15 Tahun	X	124	Sedang
24	16 Tahun	X	155	Tinggi
25	16 Tahun	X	129	Sedang

26	16 Tahun	X	130	Sedang
27	16 Tahun	X	121	Sedang
28	16 Tahun	X	154	Tinggi
29	16 Tahun	X	113	Sedang
30	15 Tahun	X	152	Tinggi
31	16 Tahun	X	130	Sedang
32	15 Tahun	X	149	Sedang
33	16 Tahun	X	153	Tinggi
34	16 Tahun	X	144	Sedang
35	15 Tahun	X	139	Sedang
36	16 Tahun	X	172	Tinggi
37	16 Tahun	X	134	Sedang
38	15 Tahun	X	136	Sedang
39	15 Tahun	X	105	Sedang
40	15 Tahun	X	142	Sedang
41	16 Tahun	XI	130	Sedang
42	17 Tahun	XI	140	Sedang
43	16 Tahun	XI	129	Sedang
44	17 Tahun	XI	156	Tinggi
45	16 Tahun	XI	137	Sedang
46	17 Tahun	XI	142	Sedang
47	16 Tahun	XI	162	Tinggi
48	16 Tahun	XI	137	Sedang
49	17 Tahun	XI	126	Sedang
50	16 Tahun	XI	120	Sedang
51	16 Tahun	XI	135	Sedang
52	17 Tahun	XI	140	Sedang

53	17 Tahun	XI	128	Sedang
54	16 Tahun	XI	130	Sedang
55	17 Tahun	XI	139	Sedang
56	16 Tahun	XI	105	Sedang
57	17 Tahun	XI	140	Sedang
58	17 Tahun	XI	135	Sedang
59	17 Tahun	XI	138	Sedang
60	16 Tahun	XI	134	Sedang
61	17 Tahun	XI	140	Sedang
62	16 Tahun	XI	144	Sedang
63	17 Tahun	XI	148	Sedang
64	17 Tahun	XI	131	Sedang
65	17 Tahun	XI	137	Sedang
66	17 Tahun	XI	136	Sedang
67	17 Tahun	XI	133	Sedang
68	17 Tahun	XI	102	Sedang
69	16 Tahun	XI	130	Sedang
70	17 Tahun	XI	172	Tinggi
71	17 Tahun	XI	155	Tinggi
72	17 Tahun	XI	163	Tinggi
73	16 Tahun	XI	132	Sedang
74	17 Tahun	XI	150	Tinggi
75	16 Tahun	XI	132	Sedang
76	16 Tahun	XI	153	Tinggi
77	16 Tahun	XI	138	Sedang
78	16 Tahun	XI	124	Sedang
79	17 Tahun	XI	146	Sedang



80	17 Tahun	XI	139	Sedang
81	17 Tahun	XII	132	Sedang
82	18 Tahun	XII	118	Sedang
83	18 Tahun	XII	131	Sedang
84	18 Tahun	XII	149	Sedang
85	18 Tahun	XII	157	Tinggi
86	17 Tahun	XII	156	Tinggi
87	17 Tahun	XII	140	Sedang
88	18 Tahun	XII	134	Sedang
89	18 Tahun	XII	127	Sedang
90	16 Tahun	XII	136	Sedang
91	18 Tahun	XII	122	Sedang
92	18 Tahun	XII	112	Sedang
93	18 Tahun	XII	147	Sedang
94	17 Tahun	XII	155	Tinggi
95	18 Tahun	XII	124	Sedang
96	17 Tahun	XII	157	Tinggi
97	17 Tahun	XII	126	Sedang
98	17 Tahun	XII	156	Tinggi
99	18 Tahun	XII	150	Tinggi
100	17 Tahun	XII	138	Sedang
101	17 Tahun	XII	138	Sedang
102	18 Tahun	XII	132	Sedang
103	17 Tahun	XII	138	Sedang
104	18 Tahun	XII	132	Sedang
105	17 Tahun	XII	147	Sedang

106	18 Tahun	XII	119	Sedang
107	18 Tahun	XII	166	Tinggi
108	17 Tahun	XII	133	Sedang
109	17 Tahun	XII	121	Sedang
110	17 Tahun	XII	127	Sedang
111	17 Tahun	XII	150	Tinggi
112	18 Tahun	XII	108	Sedang
113	17 Tahun	XII	138	Sedang
114	18 Tahun	XII	137	Sedang
115	17 Tahun	XII	163	Tinggi
116	17 Tahun	XII	146	Sedang
117	17 Tahun	XII	126	Sedang
118	18 Tahun	XII	145	Sedang
119	18 Tahun	XII	139	Sedang
120	18 Tahun	XII	127	Sedang

Lampiran 6. Uji Reliabilitas dan Validitas *Self Regulated Learning*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.729	49

Lampiran 7. Uji Reliabilitas dan Validitas Stres Akademik

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.706	36

Lampiran 8. Uji Kategorisasi *Self Regulated Learning*

**Kategorisasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	66	55.0	55.0	55.0
Tinggi	54	45.0	45.0	100.0
Total	120	100.0	100.0	

## Lampiran 9. Uji Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	1	.8	.8	.8
sedang	93	77.5	77.5	78.3
tinggi	26	21.7	21.7	100.0
Total	120	100.0	100.0	

## Lampiran 10. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		120
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.95372807
Most Extreme Differences	Absolute	.073
	Positive	.065
	Negative	-.073
Kolmogorov-Smirnov Z		.799
Asymp. Sig. (2-tailed)		.545
a. Test distribution is Normal.		

## Lampiran 11. Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
StresAk Between Groups (Combined)	11647.125	54	215.688	.990	.512
ademik					
* SRL					
Linearity	2637.515	1	2637.515	12.107	.001
Deviation from Linearity	9009.610	53	169.993	.780	.824
Within Groups	14160.467	65	217.853		
Total	25807.592	119			

Lampiran 12. Uji korelasi *Product Moment*

Correlations

		SRL	StresAkademi k
SRL	Pearson Correlation	1	-.320**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
StresAkademi k	Pearson Correlation	-.320**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	120	120

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 13. Uji Perbandingan

**Report**

Usia		SRL	StresAkademik
15 Tahun	Mean	175.14	139.00
	N	14	14
	Std.		
	Deviation	18.321	13.767
16 Tahun	Mean	175.80	134.27
	N	44	44
	Std.		
	Deviation	18.698	15.822
17 Tahun	Mean	168.12	141.02
	N	42	42
	Std.		
	Deviation	19.046	13.024
18 Tahun	Mean	172.10	133.80
	N	20	20
	Std.		
	Deviation	17.354	15.144
Total	Mean	172.42	137.11
	N	120	120
	Std.		
	Deviation	18.646	14.727

#### Lampiran 14. Verbatim

##### *Verbatim wawancara FM*

- Pewawancara : Bagaimana sistem pembelajaran daring yang sudah dimulai sejak maret 2020 lalu? Apakah menurut samean sudah efektif?
- FM : Sistem pembelajaran daring sejak maret 2020 lalu itu enak, tapi makin kesini itu semakin ngebosenin gitu kak, jadi menurut saya kurang efektif
- Pewawancara : Kemudian, apa yang adik keluhkan mengenai sistem pembelajaran daring ini?
- FM : Keluhan saya tu banyak banget, yang pertama tu tugas jadi kayak menumpuk gitu padahal kalau ngga daring kayak ganjil genap ganjil genap tu kayak ringan gitu soalnya kan dikerjakan sama-sama sama temen. Nah kalau daring tu dikerjakan dirumah jadi menurut saya tuh membingungkan bikin stres juga terus membuat nilai jadi turun dan ngga paham sama pelajarannya
- Pewawancara : Apakah kamu merasa cemas dengan nilai yang didapatkan selama pembelajaran daring? Mengapa?
- FM : Iyaa saya sangat cemas karena dipembelajaran daring ini tuh saya jarang ngerjain tugas, cuma ngerjakan tugas-tugas yang menurut saya dikumpulkan hari itu juga, kalau dikumpulkan pas tatap muka itu saya ngga ngerjain tugas jujur soalnya ya gitu deh kayak males gitu loh kak terus cemas banget sama nilainya juga kan apalagi sudah kelas tiga takutnya nanti ngga paham sama pelajarannya.
- Pewawancara : Menurut kamu lebih nyaman belajar dirumah, atau belajar disekolah?? Berikan alasanyaa yaaa
- FM : Menurut saya lebih enakan belajar disekolah karena kalau belajar disekolah itu belajar sama temen-temen dan didampingin guru juga. Nah kalau belajar dirumah kan ngga didampingin sama guru cuma orang tua dan orang tua juga kadang sibuk. Jadi lebih enak disekolah karena lebih paham dan lebih efektif dan lebih semangat belajarnya.
- Pewawancara : Kalau boleh tau sebenarnya tujuan kamu belajar itu apasih? Dan selama pembelajaran daring ini kamu puas atau tidak dengan pengetahuan yang didapatkan selama belajar mandiri dirumah?
- FM : Tujuan saya belajar itu pengen masuk diUTBK terus ngga ada, nggaada pengetahuan apapun dan jujur saya tidak paham dengan semester dua ini mending ganjil genap dari pada daring kayak gini
- Pewawancara : Terus untuk penjelasan dari guru gimana dek? Apakah guru menjelaskan materi dengan maksimal dan membimbing siswa mengenai pelajaran yang tidak dipahami?

- FM : Jujur guru kurang maksimal membimbing siswa atau menerangkan siswa secara online karena yaa, karena yaa gimana ya kak dicat juga ngga enak gitu loh ngga kayak jelasin langsung
- Pewawancara : Selain mengerjakan tugas karena tuntutan dari sekolah, Apa samaan punya jadwal sendiri untuk belajar mandiri dirumah?
- FM : Selain mengerjakan tugas saya juga ikut les tapi ngga dirumah melainkan lesnya itu di offline gitu kak soalnya kalau dirumah terus itu ya jenuh, terus habis itu pikiran juga kayak, kayak melatih pikiran gitu loh kak biar kalau UTBK itu punya bekal
- Pewawancara : Oalahh gitu to.. Terus kan tadi kata samaan bilang selama daring ini merasa bingung, bosan, stres gitu kan, nah ketika kamu merasa seperti itu hal apa sih yang kamu lakukan?
- FM : Nah biasanya saya itu menghibur diri dengan nonton drama korea atau ngga itu seperti main sama teman-teman gitu kak tapi kebanyakan nonton drama korea sebagai menghibur diri sendiri agar tidak stres dengan daring.

#### *Verbatim wawancara YH*

- Pewawancara : Jadi gini dek, kan pembelajaran daring sudah dimulai sejak maret 2020 lalu kan, Nah, apakah menurut kamu sistem pembelajaran daring yang dilakukan itu sudah efektif ?
- YH : Pembelajarannya sudah efektif sih mbak
- Pewawancara : Kemudian, apa yang adik keluhkan mengenai sistem pembelajaran daring ini?
- YH : Yang saya keluhkan itu karena godaannya banyak jadi malas, terus materinya juga ada yang sulit dipahami dan untuk menanyakan ke guru itu juga agak gimana gitu mbak
- Pewawancara : Apakah kamu merasa cemas dengan nilai yang didapatkan selama pembelajaran daring? Mengapa?
- YH : Sedikit cemas karena takut dapat nilainya kurang bagus
- Pewawancara : Menurut kamu lebih nyaman belajar dirumah, atau belajar disekolah?? Berikan alasannya yaaa
- YH : Ya menurut saya yaa lebih nyaman disekolah karena disekolah itu enak buat mengerjakan ngga bikin malas dan ngga bosan. Kalau dirumah itu bosan mbak kalau disekolah itu enak ada pembimbingnya, kalau ada yang sulit langsung ditanyakan
- Pewawancara : Kenapa kamu bisa mengatakan sudah efektif? Apakah gurunya menjelaskan dengan maksimal? Atau bagaimana?
- YH : Sudah menjelaskan sih kak, tapi kitanya saja yang sedikit malas, yaa sedikit ada guru yang cuek lah cuma ngirim tugas ngirim tugas tapi jarang materinya. Tapi kalau kita dikasih materi itu yaa gitu lah godaannya malas.
- Pewawancara : Godaan yang seperti apa ini dek?



- YH : Banyak godaanya kak, seperti yaa ngegame ngegame terus  
 Pewawancara : Terus untuk tugas2nya gimana dek?  
 YH : Yaa ada yang sudah, ada yang belum untuk tugasnya itu  
 Pewawancara : Katanya kan ada guru yang menjelaskan materi dan ada juga yang hanya memberikan tugas gitu  
 Terus bagaimana pemahamanmu ttg materi pelajaran selama daring ini?  
 YH : Ada sedikit yang dipahami mbak tapi yaa gitu langsung lupa  
 Pewawancara : Oalah gitu to.. Ohya kan belajar daring ini sama saja dengan belajar mandiri kan, kamu dirumah punya waktu dan jadwal sendiri ngga untuk fokus belajar ?  
 YH : Ngga punya kak, hehehe  
 Pewawancara : Kamu kan sekarang sudah kelas 3 yaa  
 Sebenarnya tujuan kamu belajar itu untuk apasih??  
 YH : Tujuannya ya supaya kita bisa memahami materi-materi kak.  
 Banyak belajar banyak ilmu. Hehehe

#### *Verbatim wawancara BA*

- Pewawancara : Sejak kapan sekolah kamu menerapkan Pembelajaran *daring*?  
 BA : *Daring* dilakukan sejak awal lockdown bulan maret lalu  
 Pewawancara : Bagaimana sistem pembelajarannya? Menggunakan aplikasi atau bagaimana saat proses pembelajarannya?  
 BA : Belajar *daring* dilakukan menggunakan aplikasi seperti *google classroom*, *whatsapp*, *google form*, dan youtube. Selain itu gurunya juga menyarankan untuk menggunakan quipper dan ruang guru untuk belajar mandiri agar lebih paham dengan materi pelajaran tetapi, tidak semua siswa bisa menggunakan quipper dan ruang guru karena harus berlangganan dan memakan kuota yang banyak.  
 Pewawancara : Apa yang kamu rasakan selama pembelajaran *daring* ini?  
 BA : Saya merasa stres selama pembelajaran *daring* ini, setiap hari mendapat tugas dengan waktu yang singkat, dalam satu hari terdapat 5 mata pelajaran dan biasanya setiap pelajaran guru memberikan tugas. saya pun merasa terpaksa mengerjakan tugas tersebut karena tuntutan, dan kalau tidak mengerjakan maka tidak dapat nilai  
 Pewawancara : Selain merasa stres apa yang kamu rasakan? Apakah selama pembelajaran *daring* guru juga menjelaskan materi dengan baik?  
 BA : Saya merasa kesulitan dengan pembelajaran *daring* ini karena harus belajar sendiri apalagi pelajaran yang sulit seperti matematika, geografi, ekonomi, dan sejarah karena biasanya guru jarang menjelaskan materi hanya memberikan PDF atau

video dasar-dasar materinya saja. Saya juga khawatir nilai saya turun karena harus belajar mandiri, apalagi sekarang kelas 12 yang sebentar lagi daftar kuliah dan membutuhkan nilai yang baik untuk lolos SNMPTN

Pewawancara : Apakah kamu memiliki jadwal untuk belajar mandiri dirumah?

BA : Saya tidak memiliki jadwal yang pasti untuk belajar dirumah, saya belajar tergantung mood. Jika suasana hati dan otak tenang saja belajar bisa bertahan cukup lama.

Pewawancara : Jika tidak memiliki jadwal mandiri, kapan kamu mengerjakan tugas – tugas sekolah selama belajar *daring* ini?

BA : Yaa kalau saya pengen mengerjakan, tapi sejak *daring* ini saya sering begadang, bahkan sampai jam 3 dini hari karena biasanya kalau mengerjakan tugas itu malam. menurut saya lebih enak kalau mengerjakan tugas pada malam hari.

#### *Verbatim wawancara SM*

Pewawancara : Bagaimana sistem pembelajaran *daring* yang telah diterapkan disekolah anda? Apakah menurut samean sistem pembelajarannya sudah efektif?

SM : Menurut saya pembelajarannya belum efektif karna masih banyak yang nggak ngerjakan tugas susahny sinyal juga

Pewawancara : Kemudian, selain itu apa yang adik keluhkan mengenai sistem pembelajaran *daring* ini?

SM : Kurang faham sama materi yang di sampaikan guru karna biasanya langsung ngasih tugas jarang ngasih materi, Kalau tatap muka lebih faham soalnya materi yang di sampaikan lebih jelas

Pewawancara : Terus kamu merasa cemas atau tidak dengan nilai yang didapatkan selama pembelajaran *daring*?

SM : Iyaa karna buat kuliah nanti

Pewawancara : Kalau boleh tau, sebenarnya tujuan kamu belajar itu apasih?

SM : Biar pinter

Pewawancara : Oalah begitu to.. Terus selain mengerjakan tugas karenan tuntutan dari sekolah, apa samean punya jadwal sendiri untuk belajar mandiri dan memahami materi dirumah?

SM : Tidak mbak sesuai mood

*Verbatim wawancara AN*

Pewawancara : Bagaimana sistem pembelajaran daring yang telah diterapkan disekolah anda? Apakah menurut samean sistem pembelajarannya sudah efektif?

AN : Menurut aku sistem pembelajaran daring kurang efektif, dikarenakan lebih susah untuk memahami pelajaran, dan saya ga pernah mengerjakan tugas

Pewawancara : Susahnya kenapa dek?  
Apa karena pelajarannya yang susah atau bagaimana?

AN : Pelajarannya yang susah dan karna ada rasa malasnya juga

Pewawancara : Kemudian, selain itu apa yang adik keluhkan mengenai sistem pembelajaran daring ini?

AN : Sering diberi tugas dan jarang diberi penjelasan

Pewawancara : Apakah setiap hari mendapatkan tugas dek?

AN : Iyaa setiap hari cuma hari sabtu dan minggu aja engga soalnya libur

Pewawancara : Terus kamu merasa cemas atau tidak dengan nilai yang didapatkan selama pembelajaran daring?

AN : Tidak sama sekali

Pewawancara : Menurut kamu lebih nyaman belajar dirumah, atau belajar disekolah?? Berikan alasanyaa yaaa

AN : Lebih nyaman disekolah, karena disekolah lebih mudah dipahami daripada belajar dirumah

Pewawancara : Sebenarnya tujuan kamu belajar itu apasih?

AN : Tujuan aku belajar adalah untuk bisa mewujudkan impian

Pewawancara : Selama pembelajaran daring ini kamu puas atau tidak dengan pengetahuan yang didapatkan selama belajar mandiri dirumah?

AN : Selama pembelajaran daring kurang memuaskan dan sulit memahaminya

Pewawancara : Nah, selama daring ini Apa samean punya jadwal sendiri untuk belajar mandiri dirumah?

AN : Tidak punya